



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

## **FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

### **TEMA:**

LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 15 SUB 16 DE LA ACADEMIA KRIEGER DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017.

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo

### **AUTOR:**

Carrillo Mena Holguer German

### **DIRECTOR:**

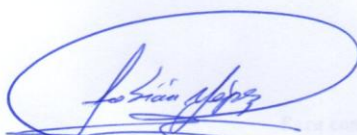
MSc Fabián Yépez Calderón

Ibarra, 2017

**CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR O ASESOR**

En mi calidad de director del Trabajo de Grado presentado por el señor Holguer German Carrillo Mena, para optar por el Título de Licenciado Entrenamiento Deportivo, Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

Considerando que dicho trabajo reúne todos los requisitos legales para ser sometido a la presentación pública y evaluación de parte del Jurado Examinador que se designe.



Msc. Fabián Yépez Calderón

Director de Trabajo de Grado

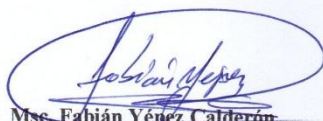
Ibarra, 01 de Noviembre del 2017

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL****UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE****FACULTAD DE EDUCACIÓN CIENCIA Y TECNOLOGÍA**

Los miembros del tribunal aprueban el informe de investigación sobre el tema: Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017. Del egresado Carrillo Mena Holguer German, previo a la obtención del título de LICENCIADO en Entrenamiento Deportivo.

Ibarra, 01 de Noviembre del 2017

**Para constancia firman**



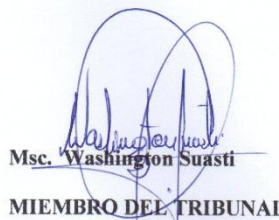
Msc. Fabián Yépez Calderón

**DIRECTOR**



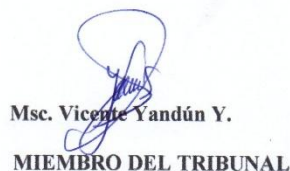
Msc. Zoila Realpe

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**



Msc. Washington Suasti

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

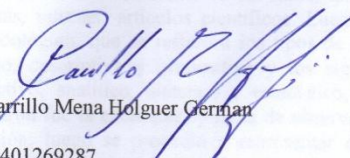


Msc. Vicente Yandún Y.

**MIEMBRO DEL TRIBUNAL**

**AUTORÍA**

Yo, Carrillo Mena Holguer German con cédula de ciudadanía 0401269287 declaro bajo juramento que la presente investigación, es de total responsabilidad del autor, y que se han respetado las diferentes fuentes de investigación realizando citas correspondientes.



Sr. Carrillo Mena Holguer German

C.I: 0401269287

## RESUMEN

La investigación hace mención Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017. Posteriormente se redactó la contextualización del problema donde se da a conocer que es lo que está pasando a nivel nacional, provincial para llegar a la institución motivo de estudio, posteriormente se redactó los objetivos y la justificación, donde se explicó las quienes se beneficiaran de los resultados, cuales son los aportes. Para la construcción del Marco Teórico se investigó de acuerdo a las categorías relacionadas con las capacidades coordinativas y la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol los mismos que se consultaron en libros, revistas, internet, artículos científicos .Luego se procedió a desarrollar el Marco Metodológico, que se refiere a los tipos de investigación, como la bibliográfica, campo, descriptiva y propositiva y los siguientes métodos, como el inductivo, deductivo, analítico, sintético y estadístico, las técnicas e instrumentos, que se utilizaron fue la encuestas y ficha de observación relacionados con el problema en mención, luego se procedió a representar en cuadros y diagramas circulares la información relacionada con el problema y posteriormente se analizó e interpreto cada una de las preguntas encuestas y fichas de observación aplicados a los deportistas, después se redactó las conclusiones y recomendaciones, las mismas que guiaron para que se lleve a cabo la elaboración y construcción de la guía didáctica, donde se encontraran ejercicios para desarrollar las capacidades coordinativas y los fundamentos tácticos del fútbol.

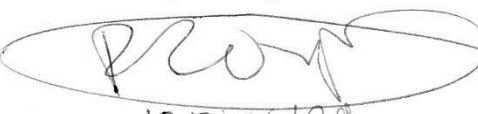
**Palabras Claves:** capacidades coordinativas, fundamentos tácticos del fútbol, deportistas, talleres

## ABSTRACT

The research mentions the coordination capacities and their incidence in the application of the offensive soccer techniques among athletes of the sub 15 and sub 16 category at the Krieger Soccer Academy in the city of Tulcán in the year 2017. Then the contextualization of the problem was written where it is made known what is happening at a national, and provincial level to reach the institution of study, later the goals and justification were drawn up, where it was explained who benefited from the results, which are the contributions. For the making of the Theoretical Framework, these were consulted in books, magazines, internet, and scientific articles this was done according to the categories related to the coordinating capacities and the application of the offensive soccer techniques. Hence the methodological framework was created, which refers to the types of research, such as bibliographical, field, descriptive and propositive and the following methods, such as inductive, deductive, analytical, synthetic and statistical techniques and instruments, here were used the surveys and tab Of observation related to the problem, then we proceeded to represent in tables and circular diagrams the information related to the problem and then analyzed and interpreted each of the questions surveys and observation cards applied to the athletes, then drafted the Conclusions and recommendations, which guided the elaboration and construction of a didactic guide, where they will find exercises to develop the coordinating capacities and soccer techniques.

**Key Words:** coordinating capacities, technical fundamentals of soccer, athletes,



  
1215496129  
Victor. Rodriguez

## DEDICATORIA

El siguiente trabajo de grado lo dedico con todo amor y cariño.

A ti mi Dios gracias por tantas bondades recibidas por haberme regalado una familia hermosa y por qué ahora estás haciendo realidad un nuevo sueño profesional

Con mucho cariño principalmente a mis padres a mis hermanos y hermanas familiares y amigos que han estado en todo momento. Gracias a todos por creer en mí, aunque se han presentado momentos difíciles siempre estuvieron hay para dar su mano de ayuda se los aprecia mucho.

¡Gracias Dios mío, por tu infinita bondad que pusiste en mí!

Holguer German Carrillo Mena

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios, Ser Supremo del Universo, por darme la oportunidad de vivir y estar siempre preparado, él puso en su hijo valores, que me han enriquecido día a día para cumplir cada meta trazada en el camino de mi vida. También, extendiendo mi cordial gratitud a mi casona del saber Universidad Técnica del Norte, que por medio de sus docentes de Entrenamiento Deportivo me enriquecieron con sus conocimientos; y me permitieron lograr un nuevo propósito académico y profesional.

Un agradecimiento fraterno de gratitud a mi Director de Tesis MSc Fabián Yépez, quien me ha guiado inmensurablemente para la culminación del presente tema de investigación. Un agradecimiento sincero a mis grandes Maestros Dr. Vicente Yandun, MSc Zoila Realpe, MSc Hugo Pérez, MSc Washington Suasti, MSc Santiago Jiménez, MSc Henry Jaramillo. Por su ayuda incondicional en el proceso de mi carrera y de este trabajo de grado; a fin de que se cumpla el sueño anhelado mediante el proyecto de tesis y así llegar a graduarme con éxito.

Holguer German Carrillo Mena



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

CERTIFICACIÓN DEL DIRECTOR.....	ii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	iii
AUTORÍA.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
DEDICATORIA.....	vii
AGRADECIMIENTO.....	viii
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS.....	xiv
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xvi
INTRODUCCIÓN.....	1
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>9</b>
<b>1. MARCO TÉORICO.....</b>	<b>9</b>
1.1 Capacidades coordinativas.....	9
1.2 Capacidades coordinativas básicas.....	10
1.2.1 Regulación del movimiento.....	11
1.2.2 Adaptaciones.....	12
1.2.3 Cambios motrices.....	13
1.3 Capacidades coordinativas especiales.....	14
1.3.1 Orientación.....	14

1.3.2	Equilibrio.....	15
1.3.3	Reacción.....	16
1.3.4	Ritmo.....	17
1.3.5	Anticipación.....	18
1.3.6	Diferenciación.....	19
1.3.7	Acoplamiento.....	20
1.4	Capacidades coordinativas complejas.....	21
1.4.1	Aprendizaje motor.....	21
1.4.2	Agilidad.....	22
1.5	Fundamentos ofensivos del fútbol.....	23
1.6	Fundamentos ofensivos Individuales.....	24
1.6.1	Desmarque.....	24
1.6.2	Desdoblamiento.....	25
1.6.3	Temporalizaciones.....	25
1.6.4	Cambios de orientación.....	26
1.6.5	Vigilancia.....	27
1.7	Fundamentos ofensivos colectivos.....	28
1.7.1	Ataques.....	28
1.7.2	Contrataques.....	28
1.7.3	Conservación del balón.....	29
1.7.4	Control del juego.....	30

1.7.5	Ritmo de juego.....	31
1.7.6	Cambios de ritmo.....	31
1.7.7	Velocidad en el juego.....	32
1.7.8	Progresión en el juego.....	32
1.7.9	Paredes.....	33
<b>CAPÍTULO II.....</b>		<b>34</b>
<b>2.</b>	<b>METODOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>34</b>
2.1	Tipo de Investigación.....	34
2.1.1	Investigación bibliográfica.....	34
2.1.2	Investigación de campo.....	34
2.1.3	Investigación descriptiva.....	34
2.1.4	Investigación propositiva.....	35
2.2	Métodos.....	35
2.2.1	Método deductivo.....	35
2.2.2	Método inductivo.....	35
2.2.3	Método descriptivo.....	36
2.2.4	Método estadístico.....	36
2.2.5	Método analítico.....	36
2.2.6	Método sintético.....	37
2.3	Técnicas e Instrumentos.....	37
2.4	Matriz de Relación.....	38

2.5	Población.....	39
2.6	Muestra.....	39
<b>CAPÍTULO III.....</b>		<b>40</b>
<b>3</b>	<b>ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>40</b>
3.1	Resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.....	40
3.2	Resultados de aplicación de la ficha de observación a los estudiantes.....	55
3.3	Resultados de aplicación de la ficha de observación fundamentos tácticos	62
<b>CAPÍTULO IV.....</b>		<b>73</b>
<b>4</b>	<b>PROPUESTA.....</b>	<b>73</b>
4.1	Título de la Propuesta.....	73
4.2	Justificación.....	73
4.3	Fundamentación.....	74
4.4	Objetivos.....	80
4.4.1	Objetivo general.....	80
4.4.2	Objetivos específicos.....	80
4.5	Ubicación sectorial y física.....	80
4.6	Desarrollo de la Propuesta.....	81
4.7	Impacto.....	112
4.7.1	Impacto deportivo.....	122
4.7.2	Impacto psicológico.....	122
4.7.3	Impacto social.....	122

4.8	Conclusiones.....	113
4.9	Recomendaciones.....	114
4.10	Contestación a las preguntas de investigación.....	115
4.11	<b>Fuentes de información.....</b>	<b>116</b>
4.11.1	Glosario de términos .....	116
4.11.2	Referencias bibliográficas.....	119
	Anexos.....	122
	Anexo 1 Árbol de problemas.....	123
	Anexo 2 Matriz coherencia.....	124
	Anexo 3 Matriz de categorial.....	125
	Anexo 4 Matriz e relación.....	126
	Anexo 5 Encuesta a los entrenadores.....	127
	Anexo 6 Ficha de observación.....	130
	Anexo 7 Certificados.....	131
	Anexo 8 Fotografías.....	134

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1	Cuál es la formación académica para ser entrenador.....	40
Tabla N° 2	Fundamentos tácticos ofensivos del fútbol.....	41
Tabla N° 3	Frecuencia del trabajo táctico en los entrenamientos.....	42
Tabla N° 4	Tiempo que utiliza para los fundamentos técnicos.....	43
Tabla N° 5	Tiempo utiliza para los fundamentos tácticos.....	44
Tabla N° 6	Fases de la iniciación deportiva.....	45
Tabla N° 7	Trabaja las capacidades coordinativas.....	46
Tabla N° 8	Evalúa las capacidades coordinativas.....	47
Tabla N° 9	Capacidades coordinativas cual es la más importante.....	48
Tabla N° 10	Porcentaje usted trabaja las capacidades coordinativas.....	49
Tabla N° 11	Evalúa los fundamentos tácticos ofensivos.....	50
Tabla N° 12	Ficha de control y seguimiento capacidades coordinativas.....	51
Tabla N° 13	Ficha de control y seguimiento fundamentos ofensivos.....	52
Tabla N° 14	Talleres de capacidades coordinativas y fundamentos ofensivos...	53
Tabla N° 15	Aplicación de talleres de capacidades coordinativas y fundamentos.	54
Tabla N° 16	Orientación en el campo de juego.....	55
Tabla N° 17	Mantiene el equilibrio en situaciones riesgosas.....	56
Tabla N° 18	Reacciona adecuadamente ante un estímulo.....	57
Tabla N° 19	Mantiene el ritmo de juego.....	58
Tabla N° 20	Se anticipa adecuadamente ante una jugada peligrosa.....	59

Tabla N° 21	Se acopla rápidamente ante un sistema de juego.....	60
Tabla N° 22	Muestra agilidad ante jugadas peligrosas.....	61
Tabla N° 23	Desmarque.....	62
Tabla N° 24	Permutas.....	63
Tabla N° 25	Vigilancia.....	64
Tabla N° 26	Carga.....	65
Tabla N° 27	Intercepciones.....	66
Tabla N° 28	Ataques.....	67
Tabla N° 29	Contraataques.....	68
Tabla N° 30	Control del juego.....	69
Tabla N° 31	Ritmo de juego.....	70
Tabla N° 32	Velocidad en el juego.....	71
Tabla N° 33	Paredes.....	72

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1	Cuál es la formación académica para ser entrenador.....	40
Gráfico N° 2	Fundamentos tácticos ofensivos del fútbol.....	41
Gráfico N° 3	Frecuencia del trabajo táctico en los entrenamientos.....	42
Gráfico N° 4	Tiempo que utiliza para los fundamentos técnicos.....	43
Gráfico N° 5	Tiempo utiliza para los fundamentos tácticos.....	44
Gráfico N° 6	Fases de la iniciación deportiva.....	45
Gráfico N° 7	Trabaja las capacidades coordinativas.....	46
Gráfico N° 8	Evalúa las capacidades coordinativas.....	47
Gráfico N° 9	Capacidades coordinativas cual es la más importante.....	48
Gráfico N° 10	Porcentaje usted trabaja las capacidades coordinativas.....	49
Gráfico N° 11	Evalúa los fundamentos tácticos ofensivos.....	50
Gráfico N° 12	Ficha de control y seguimiento capacidades coordinativas.....	51
Gráfico N° 13	Ficha de control y seguimiento fundamentos ofensivos.....	52
Gráfico N° 14	Talleres de capacidades coordinativas y fundamentos ofensivos...	53
Gráfico N° 15	Aplicación de talleres de capacidades coordinativas, fundamentos	54
Gráfico N° 16	Orientación en el campo de juego.....	55
Gráfico N° 17	Mantiene el equilibrio en situaciones riesgosas.....	56
Gráfico N° 18	Reacciona adecuadamente ante un estímulo.....	57
Gráfico N° 19	Mantiene el ritmo de juego.....	58
Gráfico N° 20	Se anticipa adecuadamente ante una jugada peligrosa.....	59



Gráfico N° 21	Se acopla rápidamente ante un sistema de juego.....	60
Gráfico N° 22	Muestra agilidad ante jugadas peligrosas.....	61
Gráfico N° 23	Desmarque.....	62
Gráfico N° 24	Permutas.....	63
Gráfico N° 25	Vigilancia.....	64
Gráfico N° 26	Carga.....	65
Gráfico N° 27	Intercepciones.....	66
Gráfico N° 28	Ataques.....	67
Gráfico N° 29	Contraataques.....	68
Gráfico N° 30	Control del juego.....	69
Gráfico N° 31	Ritmo de juego.....	70
Gráfico N° 32	Velocidad en el juego.....	71
Gráfico N° 33	Paredes.....	72

## **Introducción**

### **Tema:**

Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

### **Contextualización del problema**

El sistema moderno de preparación de los futbolistas es un proceso complejo y polifacético que presenta diferentes tópicos entre los cuales esta; el organizacional, el pedagógico, la preparación física general y especial, el médico, el psicológico, la enseñanza de los fundamentos tácticos individuales, en fin, todos estos tipos de preparación, influyen en la preparación de los nuevos futbolistas.

Sin embargo, el sistema de entrenamiento deportivo moderno, es un hilo conductor que guía todo el proceso de preparación de los futbolistas, es por ello que quien está al frente, en este caso. el entrenador o quien está al frente de los equipos de fútbol, es quien planifica y dirige la preparación de deportistas bajo principios y contenidos del entrenamiento deportivo, pero existe un problema profundo dentro de las etapas de preparación deportiva, existe algunos entrenadores, que solo se han preocupado de la preparación de las capacidades condicionales y de los fundamentos tácticos del fútbol, pero descuidándose de lo principal que es la base para futuros movimientos, esto se refiere a las capacidades coordinativas. Esta problemática está ubicada en el contexto nacional, provincial y local, es por ello que se ha visto la necesidad de tratar e investigar esta situación de manera particular.

### **A nivel macro**

El nivel de preparación deportiva en el fútbol, se determina en gran medida por el nivel de preparación física y táctica de los deportistas, lo cual puede ser logrado como un resultado de un entrenamiento a largo plazo, aplicando los principios de multilateralidad, secuencia y concordancia de los medios de entrenamiento del fútbol. Los entrenadores de estas categorías, se han encargado de fortalecer los diferentes grupos musculares o las principales cualidades físicas, como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y dejando a un segundo plano la preparación de las cualidades coordinativas, que, según muchos autores, son la base fundamental para realizar cualquier movimiento de manera técnica, sincronizada o coordinada.

La técnica del fútbol representa en sí un conjunto de gestos tácticos especiales que se realizan en el juego. El logro de los altos resultados deportivos depende en gran medida de la capacidad del futbolista de dominar plenamente toda la variedad de ejercicios de las capacidades coordinativas y estas capacidades utilizarlas de manera inteligente en un encuentro de fútbol. Es por ello que necesita mucha responsabilidad, dentro de los procesos de preparación de los futuros futbolistas, para ello se debe trabajar en el desarrollo de cada una de las capacidades como: adaptación, diferenciación, sincronización, reacción, equilibrio, relajación, ritmo, orientación. Estas capacidades coordinativas deben ser preparadas con mucha calidad, para evitar problemas posteriores de los jugadores, con respecto a bajos niveles de coordinación, es decir nunca deben estar separadas las capacidades técnicas, con las capacidades coordinativas, porque eso depende la calidad de movimiento de los gestos tácticos del fútbol.

### **A nivel meso**

Lo que sucede a nivel nacional, también sucede a nivel de la provincia, por ejemplo, siempre se requiere de un rápido desarrollo de las capacidades físicas condicionales, de una u otra manera se entrena las capacidades técnicas, pero si se ha descuidado de la preparación y fortalecimiento de las capacidades coordinativas, si bien es cierto, estas son la base para realizar movimientos coordinados de mejor calidad y por ende repercute en la técnica de los fundamentos tácticos del fútbol.

Al respecto se manifiesta que, la preparación técnica constituye uno de los aspectos más importantes de la preparación de los futbolistas. Un deficiente nivel de la técnica del fútbol, no es posible compensarlo plenamente con un buen nivel de la preparación física, estos dos aspectos constituyen uno de los problemas más importantes en la práctica de fútbol. El fútbol actual es un deporte de muchas exigencias con tendencia al aumento de la efectividad en la realización de los gestos tácticos, para ello deben coordinar adecuadamente los movimientos, es por ello que debe existir mayor concordancia entre las capacidades coordinativas y los fundamentos tácticos, cuyo objetivo fundamental es que tengan un mejor desenvolvimiento dentro del campo de juego. Estos son problemas que tanto daño han causado al fútbol ecuatoriano, como un breve comentario a veces los dirigentes, los padres de familia, quieren pronto los resultados deportivos, y hacen que los entrenadores se salten algunas etapas de iniciación y preparación deportiva, lo cual ha incidido en la preparación de las capacidades coordinativas y técnica de los deportistas, también se ha detectado que deportistas en la cancha no corre de manera coordinada, cuando tienen que patear con la pierna izquierda no lo hacen, también tienen una inadecuada coordinación, en fin entre otros problemas.

## **A nivel micro**

La Academia de Fútbol Krieger, es una institución deportiva que está dando frutos a nivel local con proyección a nivel provincial, en las filas de la academia se cuenta con niños y jóvenes de la ciudad de Tulcán y se realiza continuamente la búsqueda, selección y formación de nuevos talentos.

La Academia de Fútbol Krieger es, es una institución de fútbol en la ciudad de Tulcán. Fue fundada el 1 de febrero del 2017, los deportistas se encuentra en un proceso de iniciación deportiva y entrenamiento básico, cuyas categorías se encuentran muy bien distribuidas por entrenadores capacitados en el área de entrenamiento deportivo. El equipo está patrocinado por los entrenadores, personal Médico, Odontológico, Psicológico, los socios son oriundos de la ciudad de Tulcán. La sede deportiva se encuentra en el estadio olímpico de la ciudad de Tulcán en las calles Rafael Arellano S/N y calle Olímpica.

La preparación técnica, física constituye uno de los eslabones fundamentales que ayudan directamente en los procesos de formación deportiva, pero lamentablemente dentro de los procesos de formación deportiva y entrenamiento básico, se está descuidando de lo máspreciado, que es la preparación de las capacidades coordinativas. Es por ello que se ha efectuado un diagnostico donde se ha detectado las siguientes causas y efectos que configuran el problema de investigación.

Entrenadores con limitados conocimientos con respecto a la preparación y desarrollo de las cualidades coordinativas, todo estos aspectos ha ocasionado una insuficiente coordinación de los movimientos dentro del campo de juego.

Los entrenadores han realizado pocos cursos de actualización con respecto a la preparación y desarrollo de las capacidades coordinativas, esto ha traído como consecuencia, deportistas que no han desarrollado las capacidades coordinativas básicas y peor aún las capacidades coordinativas especiales.

Los entrenadores utilizan insuficientes ejercicios físicos, tácticos para el desarrollo de las capacidades coordinativas, esto ha llevado como consecuencia, a que los deportistas, tengan limitadas bases técnicas, coordinativas, con respecto a la ejecución de los fundamentos tácticos individuales y colectivos del fútbol

La especialización temprana es un grave problema dentro de los procesos de formación deportiva, pues aquí se saltan algunas etapas de formación, por el hecho de obtener rápidos resultados, a los futbolistas se les somete a procesos de entrenamiento prematuros, esto sucede por presión de los dirigentes o padres de familia, que quieren resultados deportivos a corto plazo, esto es grave un error, ya que solo se les está preparando para ese momento y descuidando lo principal, la preparación y desarrollo de las capacidades coordinativas, la principal consecuencia de todo este proceso de formación deportiva, es que existen deportistas con una deficiente coordinación de sus movimientos, al momento de ejecutar los fundamentos tácticos del fútbol, a manera de conclusión se puede manifestar que la preparación técnica y coordinativa, es la pareja dialéctica, que nunca debe separarse de la otra, ya que la una necesita de la otra. Aquí los entrenadores desempeñan un papel fundamental dentro de los procesos de formación, debe dominar variedad de ejercicios físicos, tácticos, y el desarrollo de las capacidades coordinativas, que son cualidades físicas que ayudan a marcar el ritmo, la orientación dentro del campo de juego, la velocidad de reacción, para superar la acción a su adversario

## **Justificación**

La presente investigación del tema propuesto se justifica por las siguientes razones:

Por el valor deportivo, la presente de investigación permite determinar la importancia del trabajo de las capacidades coordinativas y fundamentos tácticos ofensivos, diciendo que las capacidades coordinativas representan un fundamento y una condición importante, no sólo para el desarrollo físico, sino también para el desarrollo intelectual y socio afectivo.

Por el valor pedagógico, pues los entrenadores tendrán una herramienta didáctica donde se puede basar para preparar a los deportistas de manera adecuada, con respecto a las capacidades coordinativas entre las principales están las siguientes. La adaptación, diferenciación, sincronización, reacción, equilibrio, relajación, ritmo, orientación, también tenemos el desarrollo de capacidades coordinativas complejas aprendizaje motor, agilidad, todas estas capacidades deben ser preparados primeramente antes de estar buscando la especialización, que es un grave error, si no se ha sentado las bases deportivas.

Este trabajo de investigación es original realizarlo porque es un tema nuevo y de actualidad, que necesita ser investigado en esta institución que es motivo de esta importante investigación, que coadyuvará en beneficio del desarrollo de la parte física y técnica de los deportistas en el campo de juego.

Este trabajo de investigación es importante llevarlo a cabo porque primeramente servirá un medio de consulta para los entrenadores, padres de familia y jugadores, este documento ayudara dentro de los procesos de formación deportiva, que es lo que

necesita un jugador, que este bien sentado bien las bases deportivas, como el desarrollo de las capacidades coordinativas y de las principales fundamentos tácticos, que combinados estos dos aspectos dan como resultado una adecuada formación técnica.

Esta investigación beneficia especialmente a los deportistas y entrenadores de la academia Krieger haciendo que mejore el proceso de la coordinación y los respectivos fundamentos tácticos ofensivos. De esta manera se pudo dar solución a un problema formativo que beneficia a la sociedad del deporte ya que los actores principales son: directivos, entrenadores, deportistas y con ello la familia.

La utilidad teórica, practica y metodológica estará dada con la rigurosidad como fueron aplicadas las técnicas de investigación para recabar información relacionada con la parte técnica, con respecto a la utilidad teórica servirá como medio de consulta para los entrenadores, con respecto a la parte teórica, estos talleres le pongan en práctica con el objetivo de mejorar las capacidades coordinativas y técnicas, con respecto a la utilidad metodológica servirá como un punto de partida para realizar otras investigaciones de esta naturaleza.

Dentro de la factibilidad, se cuenta con el apoyo y la predisposición de todos los elementos de la academia y del asesor del trabajo de grado para el desarrollo de la presente investigación, también es factible realizarlo, porque existe amplia información relacionada con el problema de investigación. Con respecto a la parte financiera, los gastos serán cubiertos de principio a fin por parte del investigador de esta importante investigación, que servirá como referente para futuras investigaciones de esta naturaleza.



## **Objetivos**

### **Objetivo general**

- Determinar cómo ayudan las capacidades coordinativas en la preparación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger

### **Objetivo específico**

- Evaluar las capacidades coordinativas de los deportistas de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger
- Valorar los fundamentos tácticos ofensivos de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger, mediante una ficha de observación para detectar fortalezas y debilidades de los deportistas
- Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y técnicas del fútbol para los deportistas de las categorías sub 15 y sub 16.

### **Preguntas de investigación**

- ¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas de los deportistas de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger?
- ¿Cuál es en nivel que tienen los deportistas con respecto a los fundamentos tácticos ofensivos de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger?
- ¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y técnicas del fútbol para los deportistas de las categorías sub 15 y sub 16?

## **CAPÍTULO I**

### **1. MARCO TEÓRICO**

#### **1.1 Capacidades coordinativas**

La preparación de las capacidades coordinativas son muy importantes debido a que a los jugadores se les ve más hábiles cuando están ejecutando los fundamentos tácticos individuales y es notorio por el exquisito juego que presentan y por esas razones son recordados e incluso después de haber pasado décadas, estas habilidades les han hecho legendarios, estos ídolos futbolísticos no se han destacado por su condición física, sino por el desarrollo de las capacidades coordinativas, tal es el caso de Franz Beckenbauer, Johan Cruyff, Pelé y otros futbolistas excepcionales tenían una gran inteligencia en el juego y una técnica excepcional y lo mismo sirve para los ídolos actuales, seguramente tenían una buena base con respecto al desarrollo de las capacidades coordinativas.

El hombre no posee las capacidades coordinativas, mentales y psíquicas desde el momento del nacimiento y como algo que le es otorgado de forma inmutable. Más bien las adquieren y las aprenden en su mayor parte después del nacimiento, como consecuencia de las diversas condiciones de vida y de los diversos estímulos del entorno. En este contexto se habla de condiciones y posibilidades de aprendizaje individuales, cuanto más multifacético y diverso sea el ámbito de acción que estas condiciones de aprendizaje ofrecen a las

necesidades e iniciativas para tener unos buenos cimientos para tener una personalidad fuerte y triunfadora. (Bruggemann D. , 2004, pág. 12)

Es por ello que en estas edades se debe entrenar primeramente las capacidades coordinativas y las capacidades condicionales, que son bases fundamentales para que los deportistas adquieran una adecuada técnica deportiva de base, que son fuentes principales para un adecuado desarrollo futbolístico.

## **1.2 Capacidades coordinativas básicas**

El desarrollo optimizado de las capacidades coordinativas, permite al individuo el refinar al máximo la exactitud de sus acciones. Para conseguir, en una primera fase y verificar, en una segunda fase, dicha exactitud, el individuo debe poner en funcionamiento los mecanismos de información de que dispone.

Los centros que proporcionan dicha información se conocen como analizadores y se agrupan bajo las denominaciones de analizadores ópticos, vestibulares, acústicos, cenestésicos, táctiles y temporales. Las capacidades coordinativas básicas son los primeros movimientos que se debe enseñar a los deportistas con el propósito de conseguir una buena base técnica desde tempranas edades. (Barta A. , 2002, pág. 18)

Las capacidades coordinativas es uno de los aspectos fundamentales dentro de la formación del futuro deportista, estas capacidades se las debe entrenar tanto en deportes individuales y colectivos, estas capacidades o el desarrollo de estas capacidades son las que marcan la diferencia dentro de los procesos de formación deportiva.

### **1.2.1 Regulación del movimiento**

En las capacidades y habilidades técnico coordinativas es especialmente significativa para el rendimiento la calidad de la regulación y control del movimiento, además del rendimiento intelectual. La capacidad viene determinada por la seguridad en el control de la regulación del movimiento y por la extensión funcional del sistema nervioso. Son conocidos los casos de deportistas que superan ejercicios muy difíciles pero que, sin embargo, sufren frecuentemente trastornos en el aparato locomotor. La insuficiente seguridad en el control y la regulación del movimiento conduce, con cierta frecuencia a lesiones, lo que quiere decir que las condiciones de entrenamiento son inadecuadas.

La postura es un conjunto de mecanismos psicológicos que regulan con la máxima economía, y en cada momento, la estructura neurofisiológica del movimiento, o bien el tono muscular, ambos necesarios para mantener una posición equilibrada y coordinada. El sistema nervioso central regula el movimiento mediante esquemas motores, donde los huesos, las articulaciones y los músculos desempeñan un papel de ejecutores mecánicos en el ámbito de un todo regulado por las leyes de la neurofisiología. (Tribastone, 2001, pág. 45)

El desarrollo de la motricidad normal consiste en el aprendizaje de esquemas motores siempre más selectivos y funcionales. Esto es posible gracias a la gran cantidad de informaciones táctiles, cenestésicas, sensoriales, que llegan al sistema nervioso central durante la ejecución de los actos motores.

### 1.2.2 Adaptación

La capacidad de adaptación de transformación y adaptación del movimiento; capacidad que posibilita la adecuación del movimiento a situaciones imprevistas. Se entiende esta capacidad como la repetición sistemática de patrones motores automatizados, la implicación de esta capacidad se nos toma pobre y carente de sentido. Pero si entendemos como una práctica en donde el individuo se enfrenta no solo a un tipo de movimiento diferente al que habitualmente se le propone, sino a un tipo de exigencia corporal totalmente diferente, la importancia del desarrollo de esta capacidad crece notablemente.

La adaptación aparece como elemento específico del concepto de técnica deportiva en aquellas modalidades con elevados requerimientos tácticos, como los denominados deportes de situación (balonmano, tenis, judo), en los que existe una continua variabilidad de las situaciones y contextos de práctica como consecuencia de la presencia y actuación de adversarios directos que interfieren en la ejecución de las acciones. (Izquierdo M. , 2008, pág. 100)

En estos deportes la adaptación se refiere a la ejecución de movimientos de forma contextualizada, es decir, ajustados a las particularidades del sujeto y a la situación y al entorno físico en el que se llevan a cabo. Desde la perspectiva de los deportes de equipo, ahonda en la acepción de la adaptación de movimientos a las circunstancias competitivas y señala que la técnica consiste en la ejecución del movimiento adaptado a las condiciones de la situación de juego y al tipo somático de jugador, de la forma funcional y económicamente posible, para la realización del objetivo del juego.

### 1.2.3 Cambios motrices

Desde el punto de vista de la educación física y de la pedagogía deportiva la coordinación significa ordenar las fases del movimiento o conductas parciales de una ejecución motriz. El cuerpo humano se moviliza siguiendo una secuencia temporal y espacialmente ordenada de acciones o lo que es lo mismo, el movimiento humano supone un encadenamiento continuo de acciones, que con carácter simultáneo o sucesivo, conforman una ejecución motriz.

El debido ordenamiento de dichas secuencias, de dichos encadenamientos es lo que nos definirá un movimiento coordinado, dándole las características de eficacia, precisión, economía y armonía que lo define como tal.

Paralelamente al hablar de movimiento desde el punto de vista neuronal y fisiológico se ha de referir al ordenamiento del trabajo muscular, que realizan sinergistas y antagonistas y que, guiados por el sistema nervioso han de organizar convenientemente la graduación de los estados de contracción y relajación que cada fase de acción requiera. Pero además, la coordinación y por tanto, el control del movimiento suponen la puesta en común desde el punto de vista sensorio motriz de todas las informaciones propioceptivas y exteroceptivas que permitirán la ejecución se adapte convenientemente al objetivo que la acción desea alcanzar. (Hernández J. , 2004, pág. 110)

Por lo tanto, podríamos resumir definiendo la coordinación motriz como la capacidad de ordenar y organizar las acciones motrices orientadas hacia un objetivo determinado, lo que requiere la actividad del sistema nervioso que integra todos los factores motores, sensitivos y sensoriales para la realización adecuada de movimientos.

### **1.3 Capacidades coordinativas especiales**

El entrenamiento de las capacidades coordinativas especiales no tiene una valoración unánime en el ámbito de la práctica del entrenamiento, pues la exigencia de esta capacidad es variable. Cuando los sprinters hablan de carreras de coordinación, se refieren a carreras que proporcionan una coordinación intermuscular e intramuscular, esto es, regulan la acción de los músculos agonistas y antagonistas, así como el reclutamiento de las fibras musculares a nivel de la medula espinal.

En el entrenamiento infantil el trabajo de las capacidades coordinativas tiene otra relevancia, aquí es necesario desarrollar múltiples movimientos con independencia de la modalidad de que se trate, capacidad para aprender rápidamente los movimientos y para adecuarlos a las situaciones, agilidad de movimientos, habilidad, velocidad de reacción. (Martín D. , 2001, pág. 65)

Las capacidades coordinativas son cualidades de la realización de procesos específicos y situacionales de la ejecución motriz, basada en experiencias motriz. Las capacidades coordinativas específicas son de gran relevancia, que ayudan a la construcción de los movimientos de mucha mayor complejidad.

#### **1.3.1 Orientación**

Es la capacidad del deportista de determinar la posición de los segmentos y de la totalidad de su cuerpo en el espacio y de la modificar los movimientos dentro de un espacio de acción concurrente y bien definido en relación con los objetos y con el resto de compañeros, quietos o en movimientos.

La capacidad de orientación se puede subdividir en una vertiente espacial y otra temporal. Ambas pueden manifestarse por separado, pero también, en el caso más frecuente en estrecha vinculación entre sí. El control correcto del tiempo, capacidad de orientación temporal, desempeña un papel decisivo para el éxito de las acciones en los juegos de balón, como en el remate de cabeza en el fútbol o la asistencia en el baloncesto. (Weineck J. , 2005, pág. 482)

La capacidad de orientación, es la capacidad para determinar y modificar la situación y los movimientos del cuerpo en el espacio y en el tiempo, en relación con un campo de acción definido, por ejemplo (el terreno de juego, ring de boxeo, aparatos de gimnasia) y/o con el objeto en movimientos y con el objeto en movimiento ejemplo de balón, contrario, compañeros, esta capacidad es muy fundamental.

### **1.3.2 Equilibrio**

El equilibrio no es considerado por algunos autores como un contenido para el desarrollo de habilidades y destrezas motrices básicas, lo incluyen en las capacidades perceptivas o en otros bloques de contenidos. El equilibrio lo constituyen todas aquellas actividades y tareas que tienen como objetivo el mantenimiento de la estabilidad corporal en situaciones inhabituales o dificultadoras de esta.

La capacidad de equilibrio se manifiesta en la solución más adecuada y rápida posible de una tarea motriz que ha de ser desarrollada en condiciones precarias de equilibrio, en superficie limitados de soporte y bajo la acción de factores externos que tienden a molestar continuamente la ejecución programada del alumno. El desarrollo de esta capacidad está relacionado con el grado de control y de orientación del cuerpo en el espacio y con la cualidad de las



informaciones sensoriales propiciadas por el sistema cinestésico, por el sistema visual y por el estático dinámico. (Díaz J. , 2000, pág. 138)

Se puede obtener un trabajo de equilibrio exitoso proponiendo a los alumnos, sobre todo a los más pequeños, experiencias motoras diferentes, lúdicas y polivalentes, que constituyan la base para un posterior perfeccionamiento y consolidación de los equilibrios (estático-dinámicos) indispensables en la educación deportiva y otras acciones de la vida.

El método de trabajo orienta una metodología específica que se considera que es la más favorable para el trabajo de las diferentes tareas. Este método debe ser entendido y aplicado con la flexibilidad suficiente a partir de las características de los alumnos y, en definitiva, del contexto en donde transcurre la acción educativa. El ciclo y etapa educativa delimitan, de forma orientativa, el periodo educativo más favorable para el desarrollo de las actividades y tareas, es decir, la edad más aconsejable para el trabajo de las habilidades que se proponen. La habilidad predominante destaca aquella o aquellas que se desarrollaban o trabajan con mayor incidencia a partir de las ideas propuestas y según la clasificación formulada. Como en muchas ocasiones es difícil aislar comportamientos únicos y con una sola afinidad educativa, es frecuente que una tarea tenga incide

### **1.3.2 Reacción**

La capacidad de reacción se enseña se enseña mediante tareas, con las cuales se aprende a reaccionar ante señale óptimas, acústicas y ante objetos en movimiento. Con estas tareas es importante variar constantemente la emisión de señales en relación con el momento de su aparición.

La capacidad de reacción es la capacidad que permite responder a un estímulo de forma adecuada. Tanto en su forma más simple (respuesta a estímulos conocidos y previstos) como en su forma más compleja (respuesta a los nuevos estímulos situaciones imprevistas). Es la capacidad que tienen los individuos para reacción de a un estímulo de forma inmediata, por ejemplo en el fútbol cuando se quiere ganar la posición del balón. (Barta A. , 2002, pág. 19)

La capacidad de reacción se entiende como la capacidad de inducir y ejecutar rápidamente acciones motoras breves adecuadas, en respuesta a una señal donde lo importante consiste en reaccionar en el momento oportuno y con la velocidad apropiada de acuerdo a la tarea establecida, pero en la mayoría de los casos el óptimo está dado por una reacción lo más rápida posible a esa señal. Esta señal es muy importante y fundamental para el desarrollo de los niveles de reacción para ello se debe hacer muchas repeticiones y en varias posiciones con el objetivo de mejorar la capacidad de reaccionar, estos se utilizan con el objetivo de ganar la posición del balón, o de ganar la posición de la pelota en un encuentro de fútbol.

### **1.3.3 Ritmo**

Como capacidad de ritmo se entiende la capacidad de registrar y reproducir de manera motriz un ritmo dado exteriormente y la capacidad de realizar un movimiento propio, el ritmo interiorizado el ritmo de un movimiento existente en una propia imaginación

La capacidad de ritmo se enseña mediante tareas de ritmo, con las cuales se ha de trabajar la secuenciación dinámico temporal de ritmos de movimientos preestablecidos, ejemplo de ritmos para realizar diferentes trabajos, por

ejemplo ritmos de carrera y de salto, diversos ritmos al dribling, botar, lanzar y atrapar, combinaciones de gimnasia y baile. (Weineck J. , 2005, pág. 70)

La capacidad de ritmización desempeña en todas las modalidades un papel importante, en sentido estricto y en sentido amplio. En el sentido estricto; el bailarín que pierde el ritmo no podrá esperar calificaciones altas, el atleta que gira de manera arrítmica durante el lanzamiento del disco no conseguirá un trabajo óptimo o un buen estiramiento de los músculos, ni la velocidad de giro o el acoplamiento del movimiento para un lanzamiento de una gran amplitud.

#### **1.3.4 Anticipación**

Es la capacidad que tiene el futbolista de predecir situaciones de juego, es decir predecir correctamente, sobre la base de un cálculo de probabilidades, la marcha y el resultado de una acción, pero también el momento y la frecuencia del hecho donde se manifiesta ciertos fenómenos y programar o suponer una respuesta anticipada.

La anticipación es definida, dentro del contexto de los deportes colectivos, como aquella acción que permite realizar un movimiento de interposición a la trayectoria del oponente o del móvil, teniendo en consideración la situación de juego, las propias capacidades y las del oponente, así como las intenciones tácticas asignadas en función del sistema de juego del propio equipo.

Anticipación efectora, relacionada con la producción que del tiempo que se empleara en la producción de una respuesta motriz, la anticipación receptora. Está muy relacionada con la anterior y con ella se trata de predecir el tiempo que empleará un acontecimiento en suceder. La anticipación preceptiva. Este es el tipo de anticipación más complejo ya que el deportista debe predecir las

características de los estímulos cuando estos no están presentes. (Mora, 2008, pág. 227)

Sin embargo, en la mayoría de los deportes colectivos los mecanismos de anticipación utilizan como referencia al mismo tiempo estructuras temporales y espaciales del movimiento, la anticipación, es un movimiento que ayuda a suponer un movimiento que va realizar el adversario.

### **1.3.5 Diferenciación**

Es la capacidad individual de diferenciar, discriminar y precisar las sensaciones que recogemos de los objetos y de los acontecimientos, para poder responder mejor a las exigencias específicas, para poder diferenciar los diferentes aspectos tácticos individuales.

La capacidad de diferenciación es tan variada como la totalidad de las acciones deportivas y en definitiva como la actividad motora el requisito esencial para el logro de altos rendimientos, en especial para alcanzar el nivel deportivo de campeones, es la capacidad de diferenciar algunos fundamentos tácticos o acciones técnicas que el docente plantea. (Vargas R. , 2007, pág. 43)

Como medida de la capacidad de diferenciación puede valer la exactitud de la ejecución de las fases individuales del movimiento, la precisión de los movimientos parciales del cuerpo y del movimiento total respecto a los parámetros espaciales, temporales y dinámicos bajo distintas condiciones de ejecución (por ejemplo, con distintos implementos, diferente distancia). Esta es una de las importantes cualidades que ayudan dentro de los procesos de formación deportiva, es por ello que los

entrenadores, deben poner particular atención en cuanto a su desarrollo y aplicación de estas capacidades dentro del entrenamiento deportivo y campo de juego.

### **1.3.6 Acoplamiento**

Es la capacidad que permite regular los movimientos corporales parciales entre sí y/o unir los ya automatizados para lograr un objetivo motor dado. Como unidad de medida de la capacidad de acoplamiento se pueden utilizar la velocidad y perfeccionamiento (exactitud) del aprendizaje de acciones motoras que contienen altas exigencias con respecto al juego conjunto adecuada de movimientos parciales, simultáneos o sucesivos y el tiempo que se necesita para adaptarse apropiadamente a las condiciones externas cambiantes.

La calidad del rendimiento técnico táctico del jugador de fútbol se determina en gran parte por sus capacidades de coordinación. El concepto de capacidades de coordinación constituye una definición avanzada y diferenciada del conocido concepto de habilidad. Nosotros distinguimos entre capacidad de acoplamiento, orientación, diferenciación, equilibrio, reacción, adaptación y mantenimiento del ritmo. (Urbano, 2008, pág. 19)

Es la capacidad de poner en funcionamiento la musculatura durante la ejecución de movimiento de forma sensible y consciente (exactitud y economía de movimiento). En estos aspectos se debe considerar las diferencias individuales que posee cada deportista y se debe respetar, es decir un entrenamiento no se debe hacer igual, se debe realizar un entrenamiento de acuerdo a sus necesidades.

## **1.4 Capacidades coordinativas complejas**

En la práctica deportiva, las capacidades físicas no suelen aparecer bajo forma pura más que muy rara vez, como es el caso, por ejemplo, de la fuerza máxima en halterofilia, o la resistencia general (aeróbica), dentro de las capacidades complejas de cualidades son, resistencia de elasticidad, resistencia, fuerza, fuerza, rápida, resistencia velocidad, resistencia de coordinación, agilidad de fuerza.

Las capacidades coordinativas son particularidades relativamente fijadas y generalizadas del desarrollo de los procesos de conducción y regulación de la actividad motora. Ellas presentan requisitos indispensables que debe poseer el deportista para poder ejercer determinadas actividades deportivas más o menos adecuadamente. (Urbano, 2008, pág. 19)

En este tipo de aprendizaje lo más importante son los movimientos corporales. Así, por ejemplo, al efectuar un lanzamiento con el pie, lo más significativo es la acción del miembro inferior

### **1.4.1 Aprendizaje motor**

Pero si prestamos atención, apreciaremos que el móvil debe dirigirse a un lugar determinado y en un momento preciso, lo cual implica otros procesos, como son los preceptivos, de control, etc. Esto ha hecho que podamos encontrar, refiriéndose al aprendizaje motor, términos como aprendizaje preceptivo motor, sensitivo motor, psicomotor y control motor.

Lo que se enseña en el aprendizaje motor son secuencias de acciones musculares hechas con alto grado de competencia. Este proceso no es muscular, sino neural ya que los músculos son meros ejecutores de órdenes

emanados del cerebro y es allí donde se produce en las personas por el hecho de practicar. Al aprendizaje motor se le concibe como un proceso de obtención, mejora y automatización de habilidades motrices como resultado de la repetición de la secuencia motriz. (Cañizares, 2017, pág. 9)

El aprendizaje motor es un proceso del cual el comportamiento motriz relevante, la conducta es alterada o desarrollada por medio de la práctica y la experiencia. Es un conjunto de procesos asociados a la práctica o experiencias tendientes a provocar cambios relativamente en el comportamiento.

#### **1.4.2 Agilidad**

En particular, el entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez tiene la misión de aumentar la capacidad del atleta de emplear la máxima fuerza durante los movimientos de alta velocidad. Este tipo de trabajo modifica y saca provecho del ciclo de estiramiento. Entre las ventajas del entrenamiento de velocidad, agilidad y rapidez está el aumento de la fuerza muscular en todos los planos del movimiento, la eficacia de señales del cerebro, la toma de conciencia kinestésica, las habilidades motoras y la velocidad de reacción.

La agilidad se refiere a la capacidad del deportista de cambiar de dirección de manera rápida y precisa, moverse con facilidad en el campo o fintar las acciones para librarse de su oponente. El mejor momento para entrenar esta capacidad física es en edades tempranas, cuando los deportistas aprenden todo rápidamente. Por medio de un programa multilateral bien diseñado en las etapas de iniciación y formación deportiva, los jóvenes deportistas mejoran su coordinación, equilibrio y agilidad. (Bompa T. , 2005, pág. 65)

En lugar de realizar solo las técnicas del deporte escogido, realizando un entrenamiento específico, un entrenamiento multilateral creará una sólida base que enriquecerá las distintas técnicas y capacidades más tarde en la carrera del deportista, lo que conducirá a obtener un rendimiento superior.

### **1.5 Fundamentos tácticos ofensivos del fútbol**

La cuestión táctica que nos planteamos se sitúa en el ámbito ofensivo y consiste en las diferentes formas de salida del balón del equipo en posesión del mismo ante un pressing a las tres cuartas partes del campo del equipo del adversario. El problema táctico planteado nos remite a un problema histórico dentro del fútbol, como es la existencia o no, del ataque previsto. Para responder es esta controversia y explicar las diferentes formas de salida del balón.

Cuando hablamos de los aspectos que inciden en el rendimiento en el fútbol, nos referimos fundamentalmente a cuatro físico, técnico, táctico y psicológico. Aspectos que metafóricamente asemejamos a las cuatro patas que sostienen la mesa. Para conseguir los objetivos propuestos en la competición, todos ellos han de estar muy bien desarrollados y además, han de apoyarse en una correcta organización del entrenamiento y en la aplicación de una metodología de enseñanza adecuada de los fundamentos tácticos individuales. (Wanceulen, 2005, pág. 4)

El fútbol es un deporte de habilidades abiertas, donde los movimientos, los gestos y las acciones de competición no se repiten casi nunca de la misma forma y no se pueden proveer ni reproducir en el entrenamiento. Se trata de un deporte con contrario directo y hay que superar su oposición constantemente. El jugador a de



manejar los sistemas defensivos y ofensivos de manera adecuada para evitar un ataque o contrataque de un adversario.

## **1.6 Fundamentos ofensivos individuales**

Entendemos como fundamentos del juego aquellos aspectos del mismo que imprescindible dominar para poder practicar de forma adecuada. Esta dificultad viene dada por las carencias que los jugadores tienen en dos aspectos vitales a la hora de conseguir una práctica eficaz en el fútbol. La falta de fundamentos tácticos-tácticos individuales y la capacidad táctica colectiva con la que los jugadores llegan a la edad adulta es problema incluso en los equipos de elite de nuestro país. No es extraño que se abandonen planificaciones de trabajo estratégico orientado a afianzar los sistemas de juego a emplear durante la competición para dedicar gran parte de esas horas de entrenamiento a practicar los gestos tácticos aparentemente sencillos que dichos jugadores de elite ya deberían comprender y saber ejecutar.

### **1.6.1 Desmarque**

El desmarque puede ser contrarrestado o neutralizado con las siguientes acciones, defensa en zona combinada, pressing total si somos físicamente superiores, repliegue intensivo si físicamente somos inferiores, buen sistema de coberturas y permutas.

Es un movimiento rápido realizado por un atacante hacia el espacio libre. Para huir del marcaje de su adversario, con el objetivo de crear situaciones favorables que permitan la finalización o una eficaz circulación del balón. Los desmarques están muchas veces precedidos de fintas, con cambios de velocidad y de dirección. (Pacheco R. , 2004, pág. 87)

Los desmarques, es una combinación ofensiva efectuando entre dos o más jugadores del mismo equipo en la que el jugador se desmarca por detrás (por la espalda) de un compañero del equipo, con una carrera en trayectoria circular, con el objetivo de generar desequilibrio en la defensa adversaria.

### **1.6.2 Desdoblamientos**

Estas acciones, ante todo, permiten la, ocupación racional del terreno de juego. Para evitar que se consiga este fin, podemos emplear las siguientes herramientas tácticas, defensa en zona, repliegue, ayudas permanentes defensivas.

A la hora de organizar la ofensiva de un equipo no sólo debemos preocuparnos de cómo se desarrolla el ataque o contraataque en las acciones técnico- tácticas que establecen contacto directamente con el balón, sino también de dotar a la ofensiva de una adecuada protección y seguridad. Esto se logrará estableciendo unas distancias adecuadas entre las líneas y ocupando adecuadamente las zonas del equilibrio ofensivo. (Conde, 2006, pág. 158)

Para que un contrataque sea útil, es importante que los jugadores se encuentren en la situación, poder pasar rápidamente de la defensa al ataque y así aumentar inmediatamente la velocidad (cambio de velocidad). Cuando se comienza el contrataque, los jugadores deben adelantarse del jugador que lleva el balón y crear espacios libres u ofrecerse a recibir en balón (apoyo).

### **1.6.3 Temporalizaciones**

Aunque los jugadores encargados de realizarlas deben ser especialistas en la labor de “aguantar” asumiendo el riesgo del robo de balón, podemos decir que las siguientes acciones podrán facilitar la recuperación del balón. Pressing al poseedor

del balón, tratando de recuperarlo si trata de hacernos salir de nuestras posiciones, utilización de cualquier tipo de marcaje, para manifestar un ritmo lento, no caer en la trampa, manteniendo el nuestro e intentando mediante presión apoderarnos del balón lo más rápidamente posible, para una recuperación física.

En todo el terreno de juego se enfrentan dos equipos con el mismo número de jugadores cada uno. Un equipo empieza con una ventaja de 2: 0 en el marcador e intentara mantener la diferencia hasta el final del tiempo de juego. Mediante un juego lento, el otro equipo intentará recuperar la desventaja para alcanzar un empate o una victoria mediante un juego ofensivo rápido. (Tico J. , 2005, pág. 312)

El equipo con juego lento deberá intentar conservar el balón en su poder el mayor tiempo posible, con juego en conjunto seguro y tranquilo evitando pérdidas de balón prematuros. Para ello deben realizar pases sin arriesgar demasiado, con desmarques continuos y amplios cambios de lado u orientación para desbordar la presión del equipo rival.

#### **1.6.4 Cambios de orientación**

Esenciales en los equipos que juegan con amplitud, son difíciles de contrarrestar salvo que las acciones que se enumeran a continuación se realicen de manera sincronizada, basculación en diagonal, defensa en zona, presing al poseedor del balón, temporalización defensiva, obligar al rival a jugar lento, repliegue, profundidad defensiva.

Juego libre 11 contra 11, atacantes y defensores, esquema de la circulación del balón con cambio de orientación de una banda a otra. El poseedor conduce y

no tiene espacio, por lo que opta por pasar el apoyo. Este recibe y pasa atrás al guardameta para ampliar el campo y orientar el ataque hacia la banda opuesta. (Vásquez S. , 2001, pág. 187)

Para los cambios de orientación se debe organizar línea por línea, cada portero en su portería, la línea defensiva de 2 a 3 componentes y la línea de ataque predispuesta hacer cualesquier movimiento o cambio de orientación para ganar superioridad numérica en el encuentro.

### **1.6.5 Vigilancia**

Es la acción de controlar al adversario en acciones defensivas de su equipo, la vigilancia cercana que, en modalidades colectivas, un jugador hace a un adversario para impedir o condicionar las jugadas, también se la define como la acción táctica que los jugadores del equipo que no posee la pelota realizan sobre sus adversarios, con la intención prioritaria de evitar que estos entren en contacto con la misma, o de que lo hagan en las peores condiciones posibles.

Es la acción de alejarse del defensor de su oponente que no interviene momentáneamente en el juego, aunque su actitud es expectante, bien sea para ayudar a un compañero, bien sea para remontar la marcación o realizar una interceptación o una anticipación. (Aguado, 2006, pág. 85)

Esta vigilancia son fundamentales las distancias entre compañeros y contrarios respecto al jugador balón, para poder intervenir de forma inmediata, si fuera necesario e impedir una acción peligrosa.

## **1.7 Fundamentos ofensivos colectivos**

### **1.7.1 Ataques**

El ataque, acción organizada de todo el equipo, es difícil de contrarrestar cuando está bien realizado, pero ciertas acciones pueden evitar su eficacia. Marcaje mixto en las diferentes líneas, repliegues intensivos o a  $\frac{3}{4}$  partes (dependiendo del resultado o dimensiones del terreno de juego). Situación de repliegue con defensa en zonas y línea paralela para provocar el fuera de juego; puntas y algún centrocampistas, pressing.

Los movimientos de los jugadores constituyen la base de un juego en ataque fluido y variado. Cuando los jugadores de un equipo llegan jugando juntos mucho tiempo, pueden llegar a aprender los movimientos de sus compañeros, no obstante, los sistemas más estudiados no tienen por qué ser siempre los más efectivos. (Bangsbo, 2000, pág. 25)

Los jugadores no deben incorporar modelos rígidos, sino aprender todas las posibilidades que existen para romper una defensa. Son los mismos jugadores los que tienen que decidir en qué situaciones de juego quieren aplicar un principio de ataque. Un principio de ataque es crear y aprovechar espacios libres son elementos básicos de otros muchos principios de ataque. Estos principios tácticos y tácticos de ataque pueden ser aplicados en un encuentro de fútbol.

### **1.7.2 Contraataques**

Es una acción táctica ofensiva que persigue sorprender al adversario, tras una recuperación de balón, con un movimiento ofensivo agresivo, que unos o varios

jugadores efectúan rápidamente. Esta acción debe ser muy rápida para crear situaciones de superioridad numérica respecto al equipo adversario.

Una acción de contraataque es fundamental finalizarla ya que si perdemos el balón y el equipo contrario nos realiza un contraataque puede ser letal. Para una buena finalización del contraataque es necesario que sus ejecutores tengan una visión rápida del juego, seguridad técnica y armonía en los desmarques de ruptura. (Guerrero J. , 2006, pág. 63)

Los contraataques son muy fundamentales en los sistemas ofensivos, ya que con una rápida acción los jugadores pueden encontrarse en el campo contrario con una superioridad numérica y lista para realizar alguna acción ofensiva, con respecto al equipo adversario.

### **1.7.3 Conservación del balón**

Una de las características del fútbol en la actualidad es la rapidez como actúan los jugadores para proteger y conservar el balón. Sin embargo, sucede muchas veces que el jugador está en posesión del balón y tiene que conservarlo para seguir planificando las acciones tácticas de ataque. Por lo tanto, para el atacante como para el defensor, la cobertura del balón es muy importante.

El atacante a menudo, solo puede conservar el balón, a pesar de la presión del adversario, que engañándole psíquicamente. Por su parte, el adversario, que lucha por la conquista del balón, debe saber cómo conseguirlo y lo que puede hacer en estos casos para hacerse con el balón o para acosar al poseedor del balón eficazmente y así romper sus planes. (Carmona, 2000, pág. 71)

El fútbol actual requiere de mucha protección o conservación del balón, porque cuando conduce se topa el jugador con muchas situaciones como el cambio de ritmo, el cambio de dirección, el acoso del adversario y por lo cual se debe luchar con el objetivo de perder el control del balón, es por ello en las sesiones de entrenamiento se le debe enseñar a proteger para no perder el control, porque de esto depende el éxito o fracaso del juego en un partido.

#### **1.7.4 Control del juego**

Aunque el juego moderno se caracteriza por una técnica rápida, no siempre se puede conseguir inmediatamente con la jugada. Si lo requiere la situación, lo cual quiere decir si ningún compañero se encuentra al alcance de un pase, o sea, si el juego al primer toque fuera inoportuno, el balón tiene que ser primero controlado o recepcionado y después de la recepción, conducido.

En el juego moderno se ha impuesto cada vez más la semiparada con control orientada. Por eso, lo esencial es que la parada o bien semiparada se efectué lo más rápidamente posible, con una corta fase preparatoria y pocos toques de balón y que el enlace con la siguiente jugada se produzca sin pérdida de tiempo. (Ferrer, 2013, pág. 51)

El control del juego, dentro de los fundamentos tácticos ofensivos siempre conduce al éxito, pues los jugadores, por medio de pases, conducción, ritmo de juego, cambios, siempre deben tener el control del balón con el objetivo de ganar la posesión del balón

### **1.7.5 Ritmo de juego**

Ritmo individual, alto (o rápido) y bajo (o lento). Tomar consciencia de la posibilidad de realizar acciones técnicas y desplazamientos sin balón a mayor o menor intensidad. El ritmo alto en ningún caso debe perjudicar la calidad de la ejecución técnica. Si el jugador no es capaz de hacer bien un determinado gesto técnico a una determinada velocidad, debe realizarlo más despacio.

El ritmo de juego colectivo, como norma general, asimilar la idea de que el uso de dos toques es mejor que tres y tres es mejor que cuatro. No incidir en el primer toque (a pesar de que se entrene el gesto técnico), puesto que en estas edades es sinónimo de precipitación y la falta de precisión. (Ferrer, 2013, pág. 95)

Para obtener un buen ritmo de juego se le debe preparar mentalmente para tomar buenas decisiones en el menor tiempo posible, porque cuando tenga que resolver alguna situación de juego son fracciones de segundo y lo cual debe tomar la disposición lo más acertada posible.

### **1.7.6 Cambios de ritmo**

El cambio de ritmo individual con balón. El cambio de ritmo solo es posible primero se manifiesta un ritmo bajo. El ritmo colectivo alto (o rápido) y bajo (o lento). Tomar consciencia de la posibilidad de realizar un juego colectivo más lento o más rápido. 2Introducir el cambio de ritmo individual en el movimiento sin balón, principalmente en los desmarques. “La rapidez no debe perjudicar la ejecución técnica, por ejemplo, del control, importante, es necesario un ritmo bajo previo para que se manifieste el cambio de ritmo”. (Ferrer, 2013, pág. 105)



Los cambios de ritmo en un partido son situaciones favorables dentro del campo de juego, porque los cambios de ritmos ayudan a los jugadores a tener el control del juego, es decir los jugadores son quienes toman la iniciativa para ponerle a jugar a un ritmo rápido o a un ritmo lento.

### **1.7.7 Velocidad en el juego**

Velocidad en el juego es la suma de rapidez y precisión, por lo que nunca se puede confundir velocidad con prisas y precipitación. Este concepto podría ser incluido dentro del ritmo ofensivo, pero su gran importancia dentro del juego ofensivo invita a reservarle un tratamiento específico.

Es muy importante destacar que la velocidad en el juego no debe ser asociado sólo a un ritmo ofensivo alto, pues que también es posible que un equipo utilice lo que para él es un ritmo colectivo bajo o lento y sin embargo estar desarrollándolo con rapidez y precisión. (Ritmo alto) (Ferrer, 2013, pág. 99)

Si viene es cierto el objetivo de la velocidad en el juego es conseguir que el ritmo más lento del equipo sea lo más rápido y preciso posible (en comparación con la competición) y que su ritmo más alto lo sea todavía más.

### **1.7.8 Progresión en el juego**

La progresión en el juego son aquellas acciones que realiza un equipo, llevando o enviándolo el balón en sentido contrario es decir a la portería del campo adversario, la progresión debe ser más o menos rápida y manifestarse acertadamente dentro un campo de juego.

Esta progresión de juego, lo realizan todos los jugadores en su conjunto con el objetivo de llegar al campo adversario, para ello debe valerse de los

fundamentos tácticos ofensivos, como la velocidad de juego, cambios de ritmo, ritmo de juego, control de juego, en fin algunos otros fundamentos, todos estas acciones se las debe hacer de manera sincronizada, con un solo objetivo la avanzar y convertir goles y ganar un partido. (Guimaneres, 2002, pág. 63)

Se manifiesta cuando todos los componentes de un equipo, atacan o tratan de avanzar al campo adversario, con el único objetivo de ganar posesión del campo contrario y de hacer goles

#### **1.7.9 Paredes**

Son pases repetidos entre dos (si se trata de una pared) y de tres o más (si se trata de una triangulación) jugadores para sortear a uno o varios contrarios. Para que sean efectivas, se buscaran situaciones de superioridad numérica.

La pared y devolución rápida del balón entre dos o más jugadores del equipo. Para ser considerada como la pared la acción táctica, tanto la entrega como la devolución deben ser realizadas mediante un solo contacto, estas acciones se las realizan con el objetivo de no permitir que les quiten el balón. (Serrano M., 2009, pág. 35)

Las paredes son acciones tácticas, que la utilizan entre dos o tres jugadores, con el objetivo de evitar que les quiten el balón, son acciones rápidas, que deben ser sincronizadas, para evitar que les marquen o les quiten el balón.

## **CAPÍTULO II**

### **2. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **2.1 Tipos de investigación**

##### **2.1.1 Investigación bibliográfica**

La investigación es de tipo bibliográfica porque se fundamenta las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, para la construcción del marco teórico, se basó en libros, revistas, artículos científicos, estas fuentes sirvieron como medio de consulta para comprender mejor a que se refiere estas dos categorías.

##### **2.1.2 Investigación de campo**

Esta investigación es fundamental porque se realizó en el lugar de los hechos, en la Academia Krieger, en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la de la ciudad de Tulcán, donde se conoció acerca de las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol

##### **2.1.3. Investigación descriptiva**

Este tipo de investigación se la utilizó con el objetivo de describir acerca de cómo están las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, para ello se utilizó una encuesta, test para evaluar las capacidades coordinativas y una ficha de observación, donde se valoran

los fundamentos tácticos ofensivos, como por ejemplo, el ritmo de juego, velocidad de juego, temporalizaciones, paredes, etc.

#### **2.1.4. Investigación propositiva**

Esta investigación es muy importante, ya que cuando se conoció los resultados de la investigación, se formuló una alternativa de solución al problema detectado, como es la elaboración de talleres, para el desarrollo de las capacidades coordinativas y además ejercicios para mejorar los fundamentos tácticos ofensivos, para deportistas de la categoría sub 15 sub 16.

### **2.2. Métodos**

Método es el camino planeado o la estrategia que debe seguirse para descubrir o determinar las propiedades del objeto de estudio, en consecuencia, se revisará la literatura que abarque contenidos relacionados con la investigación.

#### **2.2.1 Método deductivo**

Este método es uno de los más importantes dentro del proceso de investigación ya que ayudo en la selección del tema, el problema, en fin, este método de indagación parte de hechos generales para luego llegar a los particulares, en este caso acerca de las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

#### **2.2.2 Método inductivo**

Este método es uno de los más importantes dentro del proceso de investigación ya que ayudo en la construcción del marco teórico, es decir parte de los indicadores, dimensiones, para llegar a las variables independientes y dependientes de indagación

parte de hechos particulares para luego llegar a los generales, en este caso acerca de las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

### **2.2.3 Método descriptivo**

Este método de investigación fue de gran trascendencia cuyo objetivo principal fue describir como están trabajando los entrenadores las capacidades coordinativas y como están desarrolladas en los deportistas, estas capacidades y los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

### **2.2.4 Método estadístico**

Este método se utilizó con el objetivo de recolectar, presentar, analizar e interpretar los datos, es decir que se aplicó la estadística descriptiva para presentar la información acerca de las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

### **2.2.5 Método analítico.**

Este método de investigación se utilizó para realizar el análisis e interpretación de resultados, luego de aplicar los test de coordinación y la ficha de observación acerca de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, luego de aplicar las técnicas de investigación.

### **2.2.6 Método sintético**

Este método de investigación se le utilizó con el objetivo de redactar las conclusiones y recomendaciones del problema detectado, estas no son más que una síntesis de ese gran trabajo llevado a cabo acerca de las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

### **2.3. Técnicas e instrumentos**

**La encuesta.** - Se realizó una encuesta a los entrenadores de la academia Krieger de la Ciudad de Tulcán, con el fin de determinar la realidad del problema investigado.

**El cuestionario.** - Se manejó la escala de preguntas tipo Likert, con un lenguaje comprensible a fin de que el sujeto tenga la oportunidad de escoger la mejor opción, contestarla y obtener de él su mejor decisión a ser tomada en cuenta para el análisis posterior.

**Ficha de Observación.** - Se utilizó con el objetivo de detectar como se encuentra desarrollada las cualidades coordinativas y los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, en estas categorías de gran preponderancia

## 2.4 Matriz de relación

Objetivos del diagnóstico	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
<b>Evaluar.</b>	Generales o básicas	Regulación del movimiento	Encuesta	Entrenadores
		Adaptación		
		Cambios motrices		
	Especiales	Orientación	Ficha de observación	Deportistas
		Equilibrio		
		Reacción		
		Ritmo		
		Anticipación		
		Diferenciación		
	Complejas	Acoplamiento		
		Aprendizaje motor		
		Agilidad		
<b>Valorar</b>	Principios ofensivos individuales	Desmarque	Ficha de observación	Deportistas
		Desdoblamiento		
		Permutas		
		Vigilancia		
		Temporalizaciones		
		Entrada		
		Carga		
		Intercepciones		
	Principios ofensivos colectivos	Ataques		
		Contraataques		
		Conservación del balón		
		Control del juego		
		Ritmo de juego		
		Cambio de ritmo		
		Velocidad en el juego		
		Progresión en el juego		
		Paredes		

Elaborado por: Holguer Carrillo

## 2.5 Población

La población elegida para la presente investigación fueron 90 personas entre, entrenadores, asistentes y entrenadores físicos y jugadores de la categoría sub 15 y sub 16, de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán.

### Población de jugadores y entrenadores

Institución	Jugadores		Entrenadores
Academia de Fútbol Krieger de la ciudad de Tulcán	Jugadores Sub 15	42	2
	Jugadores Sub 16	44	2
<b>TOTAL</b>		86	4

**Elaborado por:** Holguer Carrillo

**Fuente:** Jugadores Sub 15 y 16 Academia de Fútbol Krieger ciudad de Tulcán

## 2.6 Muestra

Con respecto al cálculo de la muestra no se hizo ningún calculo muestral, ya que la población total, es inferior a 200 individuos, por lo tanto, no amerita realizar tal aplicación estadística.



## CAPÍTULO III

### 3. ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

#### 3.1 Resultados de aplicación de la encuesta a los entrenadores

##### Pregunta N° 1

¿Cuál es su formación académica para ser entrenador de fútbol?

**Tabla 1**

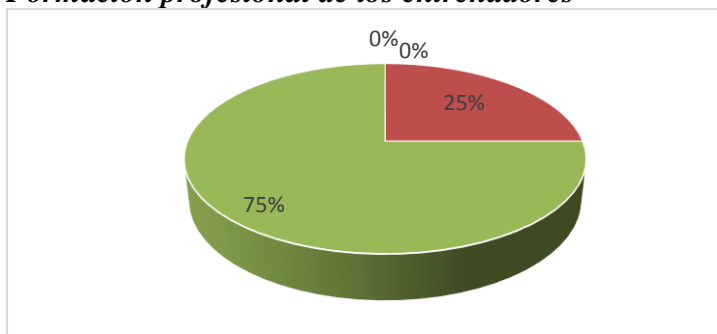
*Formación profesional de los entrenadores*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Maestría	0	0%
Licenciatura	1	25%
Tecnología	3	75%
Estudiantes	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 1**

*Formación profesional de los entrenadores*



Autor: Holguer Carrillo

##### Interpretación

Se evidencia que la mayoría de entrenadores investigados, tienen el título de tecnólogos, en menor porcentaje indican que tienen el título de licenciado.

## Pregunta N° 2

¿Indique el nivel de importancia que tiene el proceso de enseñanza de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol?

**Tabla 2**

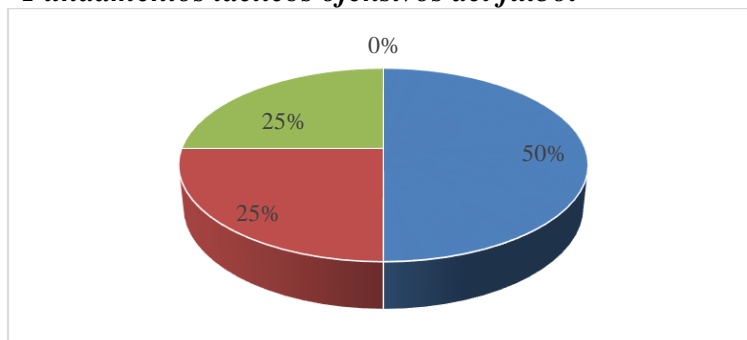
***Fundamentos tácticos ofensivos del fútbol***

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	2	50%
Importante	1	25%
Poco importante	1	25%
Nada importante	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 2**

***Fundamentos tácticos ofensivos del fútbol***



Autor: Holguer Carrillo

## Interpretación

Se considera que la mitad de entrenadores investigados, indican que el nivel de importancia que tiene el proceso de enseñanza de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, es muy importante, en menor porcentaje manifiestan que importante y poco importante, sin embargo, se puede decir, que hace falta mejorar estos fundamentos y por ende el rendimiento deportivo.

### Pregunta N° 3

¿En el entrenamiento con qué frecuencia usted trabaja los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol?

**Tabla 3**

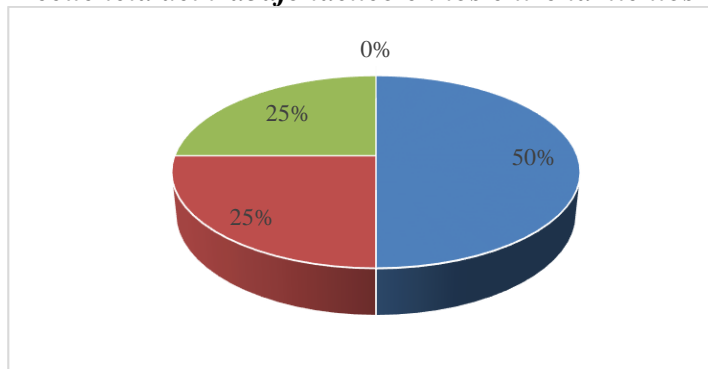
*Frecuencia del trabajo táctico en los entrenamientos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	2	50%
Casi siempre	1	25%
Rara vez	1	25%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 3**

*Frecuencia del trabajo táctico en los entrenamientos*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se revela que la mitad de entrenadores investigados, indican que siempre en el entrenamiento trabajan los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol, en menor porcentaje manifiestan que casi siempre, rara vez, sin embargo, en estas etapas de formación, se les debe enseñar todo aspecto táctico, con el objetivo de mejorar el rendimiento.

#### Pregunta N° 4

¿En su planificación que tiempo dedica para trabajar los fundamentos ofensivos con los deportistas?

**Tabla 4**

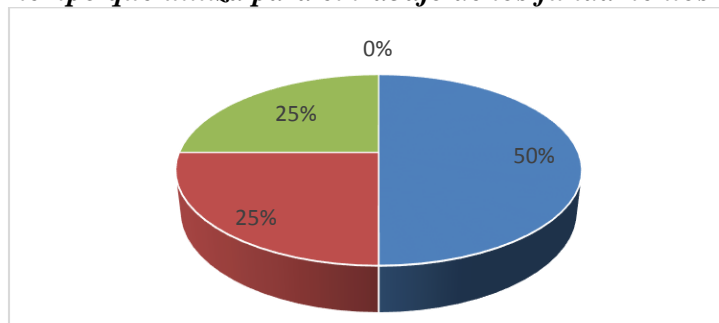
*Tiempo que utiliza para el trabajo de los fundamentos tácticos fútbol*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
50 minutos	2	50%
35 minutos	1	25%
25 minutos	1	25%
15 minutos	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 4**

*Tiempo que utiliza para el trabajo de los fundamentos tácticos*



Autor: Holguer Carrillo

#### Interpretación

Se concluye que la mitad de entrenadores investigados, indican que en su planificación el tiempo que dedica para trabajar los fundamentos ofensivos con los deportistas, es de 50 minutos, en menor porcentaje manifiestan que trabajan 35 minutos, otros 25 minutos, al respecto se manifiesta que se debe trabajar siempre con una planificación con el propósito de alcanzar los mejores logros deportivos.

### Pregunta N° 5

¿Cree usted que es necesario que sus deportistas de la categoría sub 15, sub 16 tengan conocimiento sobre la teoría de los fundamentos tácticos ofensivos?

**Tabla 5**

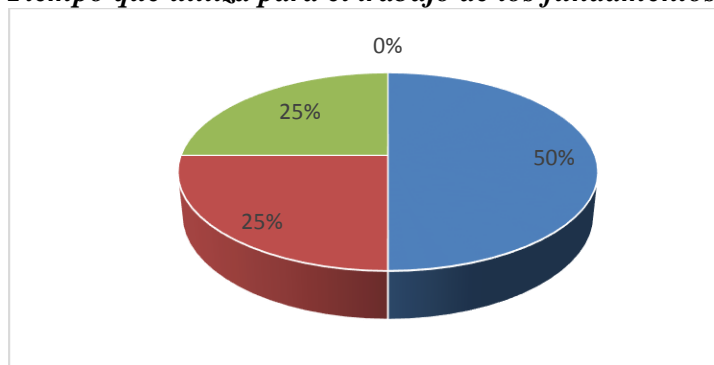
*Tiempo que utiliza para el trabajo de los fundamentos tácticos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy necesario	2	50%
Necesario	1	25%
Poco necesario	1	25%
Nada necesario	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 5**

*Tiempo que utiliza para el trabajo de los fundamentos tácticos*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se evidencia que la mitad de entrenadores investigados, indican que es muy necesario que sus deportistas de la categoría sub 15, sub 16 tengan conocimiento sobre la teoría de los fundamentos tácticos ofensivos, en menor porcentaje manifiestan que es necesario y poco necesario, al respecto se manifiesta que los entrenadores deben enseñar tanto en la práctica, como teóricamente.

**.,Pregunta N° 6**

**¿Cuánto conoce usted sobre las fases iniciación deportiva?**

**Tabla 6**

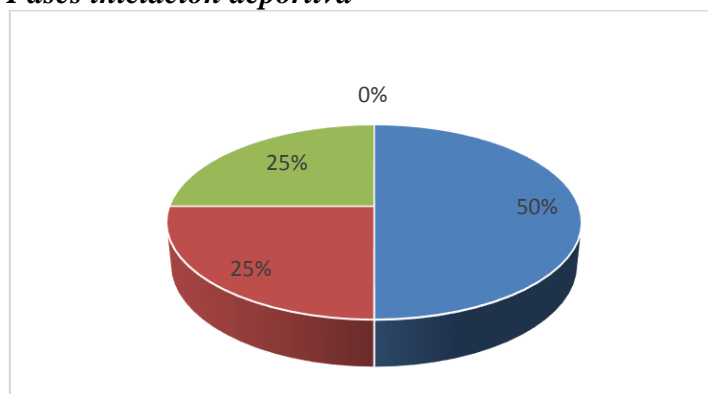
*Fases iniciación deportiva*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Mucho	2	50%
Poco	1	25%
Básico	1	25%
Nada	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 6**

*Fases iniciación deportiva*



**Autor:** Holguer Carrillo

**Interpretación**

Se considera que la mitad de entrenadores investigados, indican que conoce mucho sobre las fases iniciación deportiva, en menor porcentaje manifiestan que su conocimiento es básico y poco, al respecto se manifiesta que los entrenadores deben conocer mucho acerca de los principios de la iniciación deportiva.

### Pregunta N° 7

¿Cada que tiempo trabaja las capacidades coordinativas?

**Tabla 7**

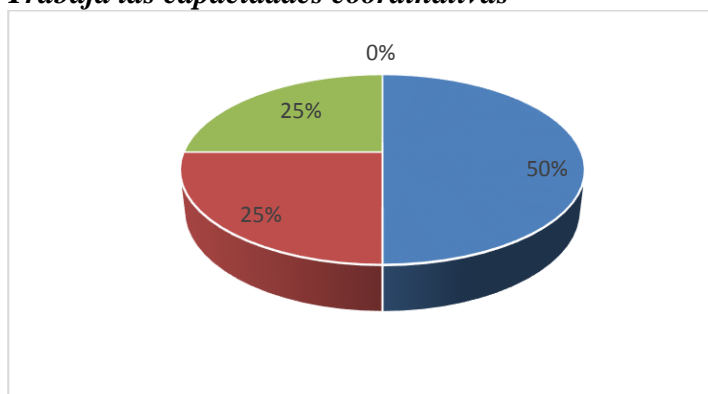
*Trabaja las capacidades coordinativas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	25%
Casi siempre	1	25%
Rara vez	2	50%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 7**

*Trabaja las capacidades coordinativas*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se revela que la mitad de entrenadores investigados, indican que rara vez trabaja las capacidades coordinativas, en menor porcentaje manifiestan que siempre y casi siempre al respecto se manifiesta que los entrenadores dentro los procesos de entrenamiento deben trabajar las capacidades coordinativas.

### Pregunta N° 8

**¿Ud. evalúa las capacidades coordinativas en el proceso de entrenamiento?**

**Tabla 8**

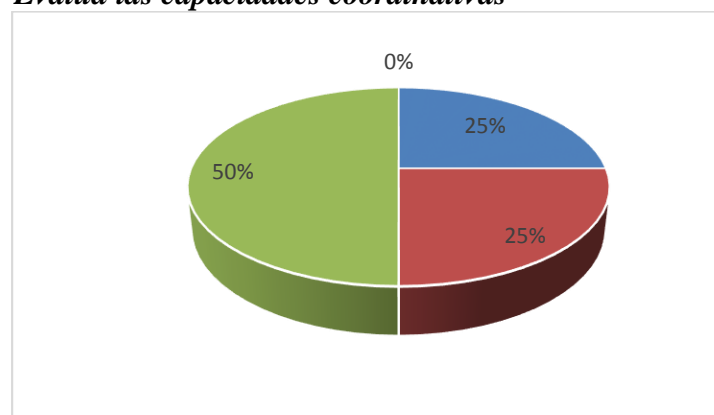
*Evalúa las capacidades coordinativas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	1	25%
Casi siempre	1	25%
Rara vez	2	50%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 8**

*Evalúa las capacidades coordinativas*



**Autor:** Holguer Carrillo

### Interpretación

Se concluye que la mitad de entrenadores investigados, indican que rara vez evalúa las capacidades coordinativas en el proceso de entrenamiento, en menor porcentaje manifiestan que siempre y casi siempre al respecto se manifiesta que los entrenadores deben evaluar en forma permanente para detectar las fortalezas y debilidades.



### Pregunta N° 9

¿De las siguientes capacidades coordinativas cuál de ellas son las más importantes?

**Tabla 9**

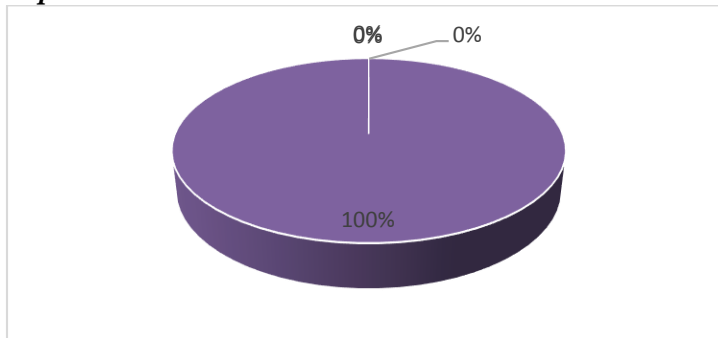
*Capacidades coordinativas cuál de ellas son las más importantes*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Acoplamiento	0	0%
Anticipación	0	0%
Reacción	0	0%
Todas	4	100%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 9**

*Capacidades coordinativas cuál de ellas son las más importantes*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se evidencia que la mitad de entrenadores investigados, indican que, de las siguientes capacidades coordinativas, todas son las más importantes ya que contribuyen dentro de los procesos de formación deportiva y esto ayuda a mejorar la coordinación de los fundamentos tácticos ofensivos.

### Pregunta N° 10

¿En qué porcentaje usted trabaja las capacidades coordinativas en las sesiones de entrenamiento?

**Tabla 10**

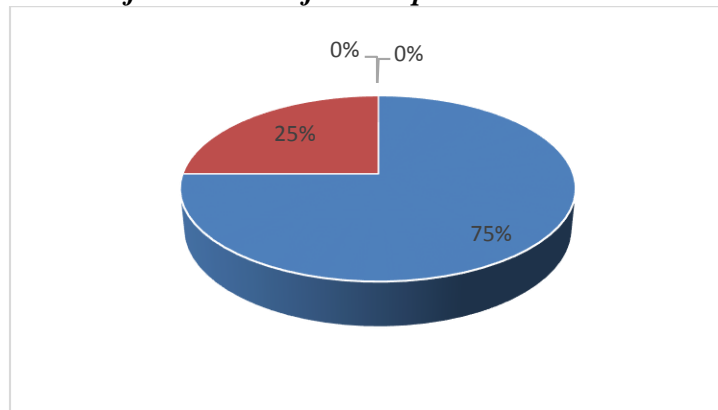
*Porcentaje usted trabaja las capacidades coordinativas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
10 a 24%	3	75%
25 a 49%	1	25%
50 a 74%	0	0%
76 a 100%	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 10**

*Porcentaje usted trabaja las capacidades coordinativas*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se considera que la mayoría de entrenadores investigados, indican que el porcentaje que trabaja las capacidades coordinativas en las sesiones de entrenamiento es de 10 a 24% y en menor porcentaje están las alternativas de 25 a 49%, estos porcentajes revelan lo poco que trabajan las capacidades coordinativas.

### Pregunta N° 11

¿Cada que tiempo evalúa los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol?

**Tabla 11**

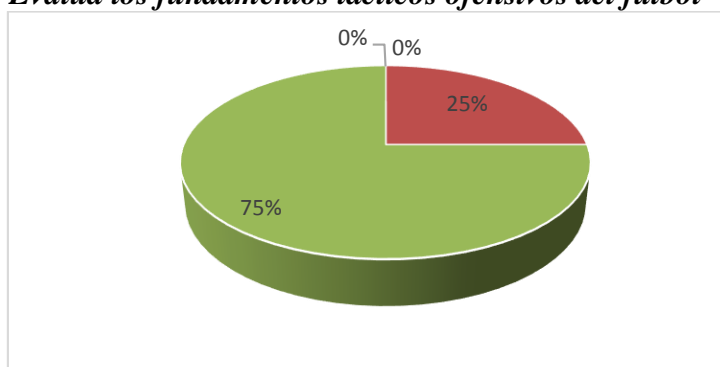
*Evalúa los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	25%
Rara vez	3	75%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 11**

*Evalúa los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se revela que la mayoría de entrenadores investigados, indican que rara vez evalúa los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben evaluar los fundamentos tácticos ofensivos en forma permanente, ya que estos sirven para detectar las fortalezas y debilidades de los deportistas.

### Pregunta N° 12

**¿Lleva una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de las capacidades coordinativas?**

**Tabla 12**

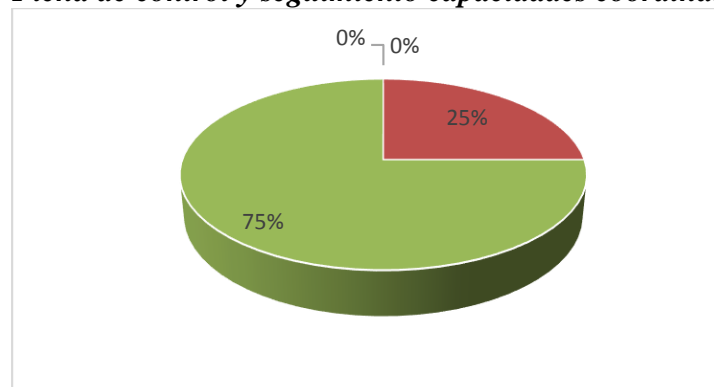
*Ficha de control y seguimiento capacidades coordinativas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	25%
Rara vez	3	75%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 12**

*Ficha de control y seguimiento capacidades coordinativas*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se concluye que la mayoría de entrenadores investigados, indican que rara vez lleva una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de las capacidades coordinativas y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben llevar una ficha de control y seguimiento con el objetivo de mejorar las capacidades coordinativas.

### Pregunta N° 13

¿Lleva una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de los fundamentos tácticos ofensivas?

**Tabla 13**

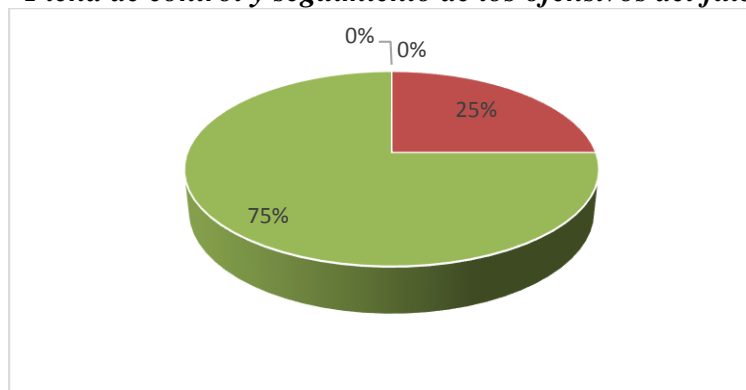
*Ficha de control y seguimiento de los ofensivos del fútbol*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	0	0%
Casi siempre	1	25%
Rara vez	3	75%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 13**

*Ficha de control y seguimiento de los ofensivos del fútbol*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se concluye que la mayoría de entrenadores investigados, indican que rara vez lleva una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de los fundamentos tácticos ofensivos y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre. Al respecto se manifiesta que los entrenadores deben llevar una ficha de control y seguimiento con el objetivo de mejorar los fundamentos tácticos ofensivos.

### Pregunta N° 14

¿Considera importante que el autor de trabajo de grado elabore talleres de capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos?

**Tabla 14**

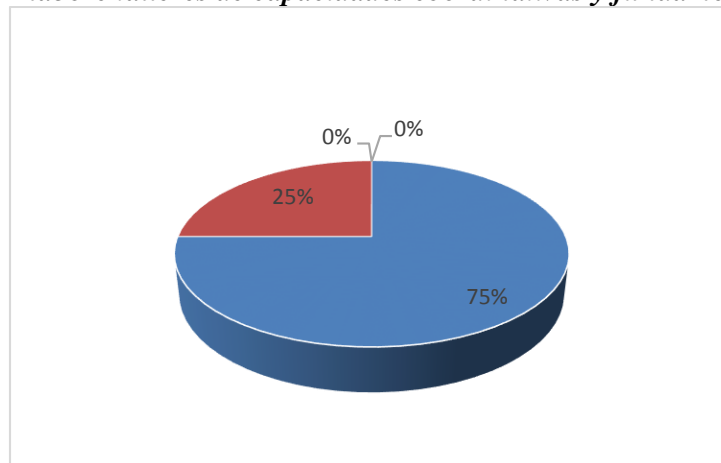
*Elabore talleres de capacidades coordinativas y fundamentos ofensivos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Muy importante	3	75%
Importancia	1	25%
Poco importante	0	0%
Nada importante	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 14**

*Elabore talleres de capacidades coordinativas y fundamentos ofensivos*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se evidencia que la mayoría de entrenadores investigados, indican que es muy importante que el autor de trabajo de grado elabore talleres de capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos.

### Pregunta N° 15

¿Según su criterio la aplicación de talleres ayudará capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos?

**Tabla 15**

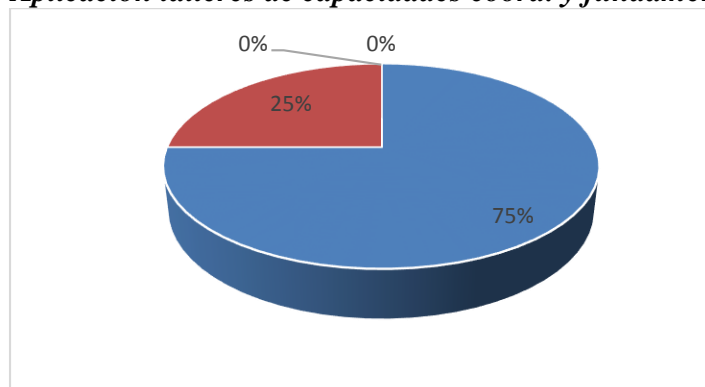
*Aplicación talleres de capacidades coord. y fundamentos ofensivos*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	3	75%
Casi siempre	1	25%
Rara vez	0	0%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>4</b>	<b>100%</b>

Fuente: Encuesta aplicada a los entrenadores de fútbol

**Gráfico 15**

*Aplicación talleres de capacidades coord. y fundamentos ofensivos*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se considera que la mayoría de entrenadores investigados, indican que siempre la aplicación de talleres ayudará capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos, en menor porcentaje está la alternativa casi siempre. Al respecto se manifiesta que se debe trabajar por medio de talleres con el propósito de mejorar estas capacidades y los fundamentos tácticos ofensivos.

### 3.2 Resultados de aplicación de la ficha de observación capacidades coordinativas

#### Observación N° 1

#### Orientación en el campo de juego

**Tabla 16**

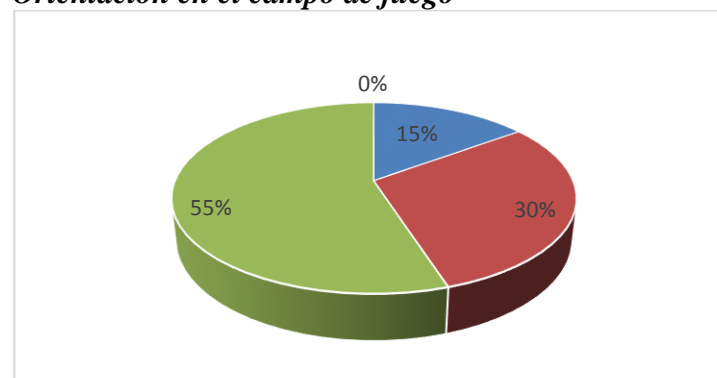
*Orientación en el campo de juego*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	13	15%
Casi siempre	26	30%
Rara vez	47	55%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 16**

*Orientación en el campo de juego*



Autor: Holguer Carrillo

#### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez se orienta en el campo de juego, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, al respecto se manifiesta que se les debe enseñar este tipo de movimientos a los jugadores, con el objetivo de mejorar su rendimiento físico.



## Observación N° 2

### Mantiene el equilibrio en situaciones riesgosas

**Tabla 17**

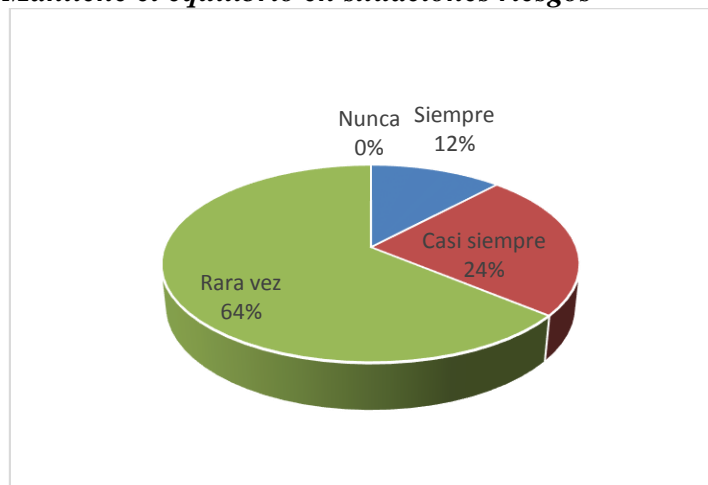
*Mantiene el equilibrio en situaciones riesgosas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	12%
Casi siempre	21	24%
Rara vez	55	64%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 17**

*Mantiene el equilibrio en situaciones riesgosas*



Autor: Holguer Carrillo

## Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez se mantiene el equilibrio en situaciones riesgosas, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, al respecto se manifiesta que se les debe enseñar a los deportistas a mantener el equilibrio, cuando aplican el peso del cuerpo.

### Observación N° 3

#### Reacción adecuadamente ante un estímulo

**Tabla 18**

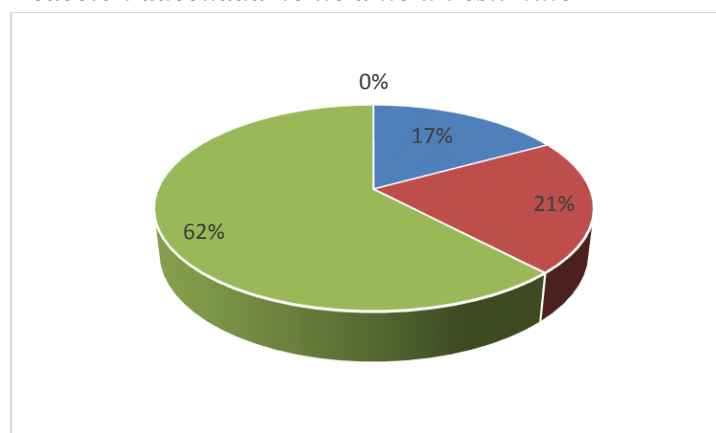
*Reacción adecuadamente ante un estímulo*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	15	17%
Casi siempre	18	21%
Rara vez	53	62%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 18**

*Reacción adecuadamente ante un estímulo*



Autor: Holguer Carrillo

#### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez reaccionan adecuadamente ante un estímulo, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, al respecto se manifiesta que se les debe hacer variedad de ejercicios que contribuyan a mejorar la velocidad de reacción, siendo esta cualidad la más importante para ganar la posición ante un adversario.

## Observación N° 4

### Mantiene el ritmo de juego

**Tabla 19**

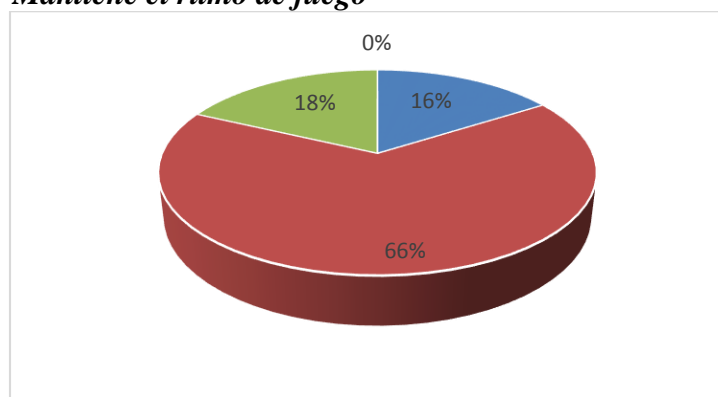
*Mantiene el ritmo de juego*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	14	16%
Casi siempre	57	66%
Rara vez	15	18%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 19**

*Mantiene el ritmo de juego*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes observados, casi siempre mantienen el ritmo de juego, en menor porcentaje están las alternativas, siempre y rara vez, al respecto se manifiesta que se les debe realizar un trabajo coordinativo, con el objetivo de mejorar el ritmo de juego, ya en un partido hay momento que se juega rápidamente en los contraataques y otros momentos lento, para congelar un partido.

### Observación N° 5

#### Se anticipa adecuadamente ante una jugada peligrosa

**Tabla 20**

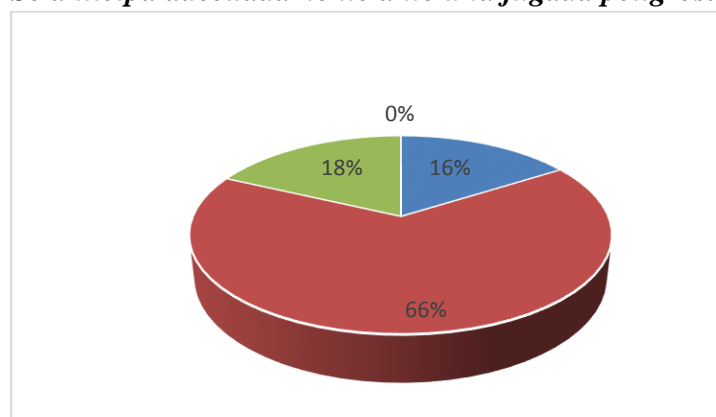
#### Se anticipa adecuadamente ante una jugada peligrosa

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	14	16%
Casi siempre	57	66%
Rara vez	15	18%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 20**

#### Se anticipa adecuadamente ante una jugada peligrosa



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados, casi siempre se anticipa adecuadamente ante una jugada peligrosa, en menor porcentaje están las alternativas, siempre y rara vez, al respecto se manifiesta que se les enseñar a anticiparse ante cualquiera situación de juego, para ello se debe entrenar las capacidades coordinativas de manera planificada.

## Observación N° 6

### Se acopla rápidamente ante un sistema de juego

**Tabla 21**

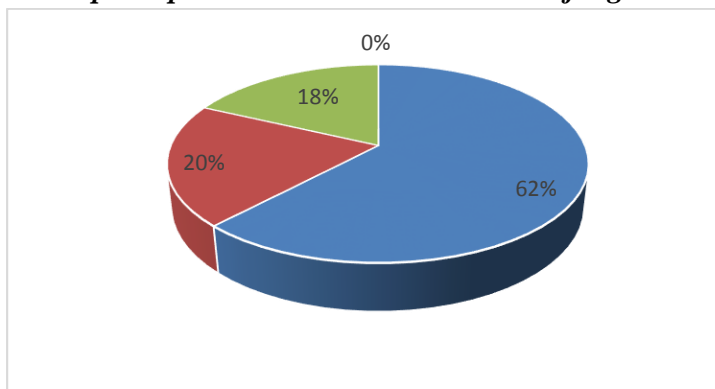
*Se acopla rápidamente ante un sistema de juego*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	53	62%
Casi siempre	17	20%
Rara vez	16	18%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 21**

*Se acopla rápidamente ante un sistema de juego*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados, siempre se acopla rápidamente ante un sistema de juego, en menor porcentaje están las alternativas, casi siempre y rara vez, al respecto se manifiesta que, dentro del proceso de entrenamiento, se debe entrenar los sistemas de juego, para que se acoplen rápidamente al juego.

## Observación N° 7

### Muestra agilidad ante jugadas peligrosas

**Tabla 22**

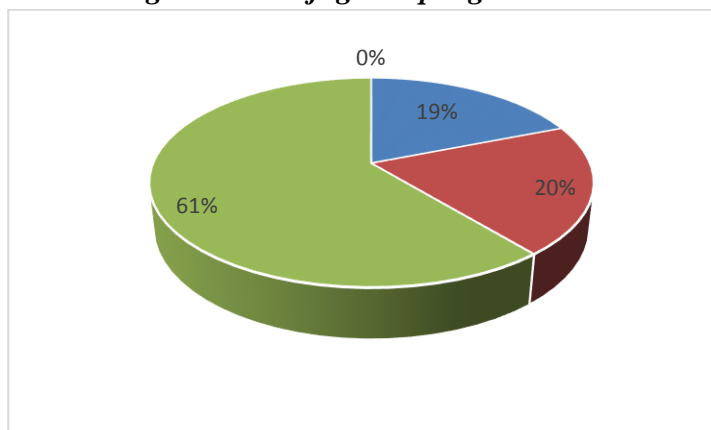
*Muestra agilidad ante jugadas peligrosas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	16	19%
Casi siempre	17	20%
Rara vez	53	61%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 22**

*Muestra agilidad ante jugadas peligrosas*



Autor: Holguer Carrillo

## Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez muestra agilidad ante jugadas peligrosas, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, esta capacidad coordinativa debe ser entrenada con o sin implemento, con el objetivo de mejorar su calidad de sus movimientos

### 3.3 Resultados de aplicación de la ficha de fundamentos tácticos ofensivos

#### Observación N° 1

#### Desmarque

**Tabla 23**

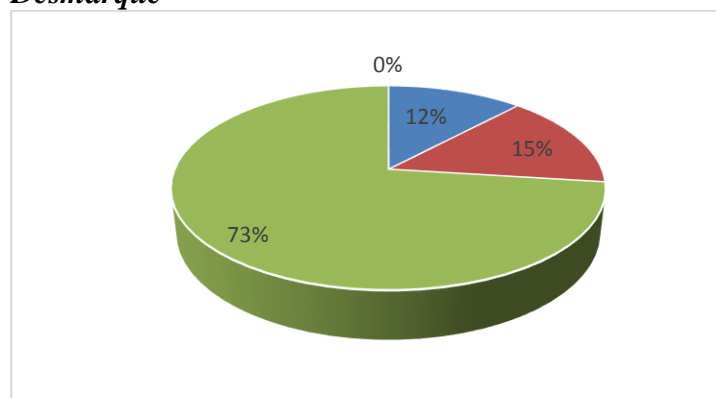
***Desmarque***

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	12%
Casi siempre	13	15%
Rara vez	63	73%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 23**

***Desmarque***



Autor: Holguer Carrillo

#### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez se desmarca, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, estos fundamentos tácticos ofensivos debe ser entrenada con el objetivo de ganar la posición en el campo contrario, para ello se debe realizar variedad de ejercicios para mejorar esta destreza.

## Observación N° 2

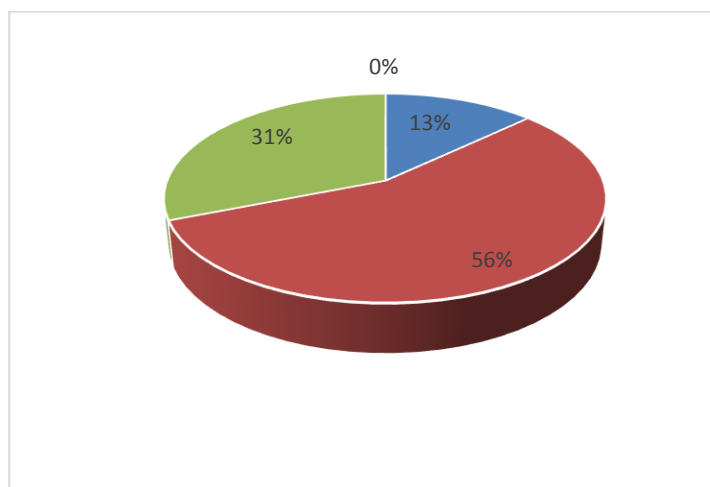
### Permutas

**Tabla 24**  
*Permutas*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	11	13%
Casi siempre	48	56%
Rara vez	27	31%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 24**  
*Permutas*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados, casi siempre realizan permutas, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, rara vez, este fundamento técnico ofensivo debe ser entrenado con mucha paciencia y dedicación con el objetivo de relevar a sus compañeros en situaciones de juego ofensivos.



### Observación N° 3

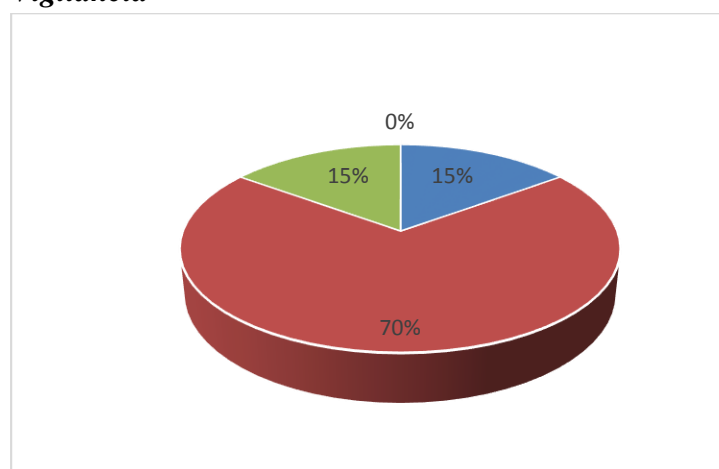
#### Vigilancia

**Tabla 25**  
**Vigilancia**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	13	15%
Casi siempre	60	70%
Rara vez	13	15%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 25**  
**Vigilancia**



Autor: Holguer Carrillo

#### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados, casi siempre realizan vigilancia, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, rara vez, este fundamento técnico ofensivo debe ser entrenado, con el objetivo de observar las acciones que realiza el adversario.

## Observación N° 4

### Carga

**Tabla 26**

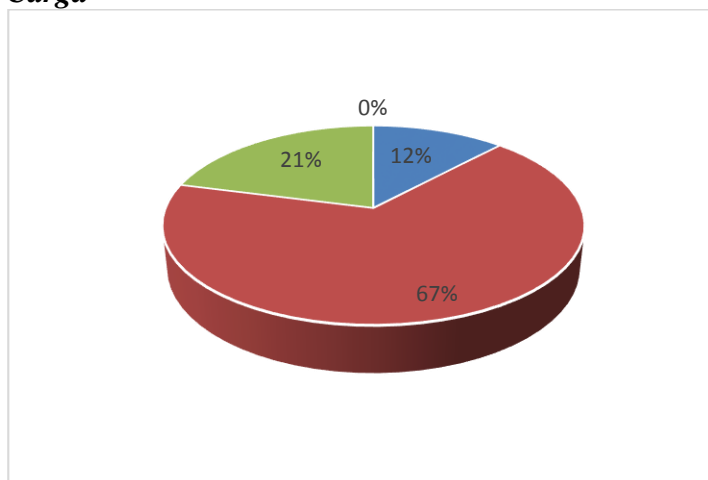
***Carga***

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	10	12%
Casi siempre	58	67%
Rara vez	18	21%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 26**

***Carga***



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, casi siempre realizan la carga, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, rara vez, esta situación se debe mejorar por medio de ejercicios físicos, con el objetivo de sacar ventaja ante sus adversarios.

## Observación N° 5

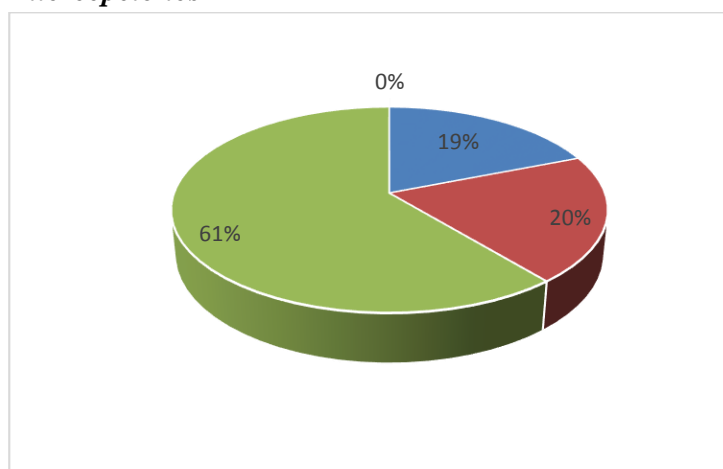
### Intercepciones

**Tabla 27**  
**Intercepciones**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	16	19%
Casi siempre	17	20%
Rara vez	53	61%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 27**  
**Intercepciones**



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se considera que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez realizan las interceptaciones, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, este fundamento técnico ofensivo debe mejorar con el objetivo de sacar ventaja a los adversarios.

## Observación N° 6

### Ataques

**Tabla 28**

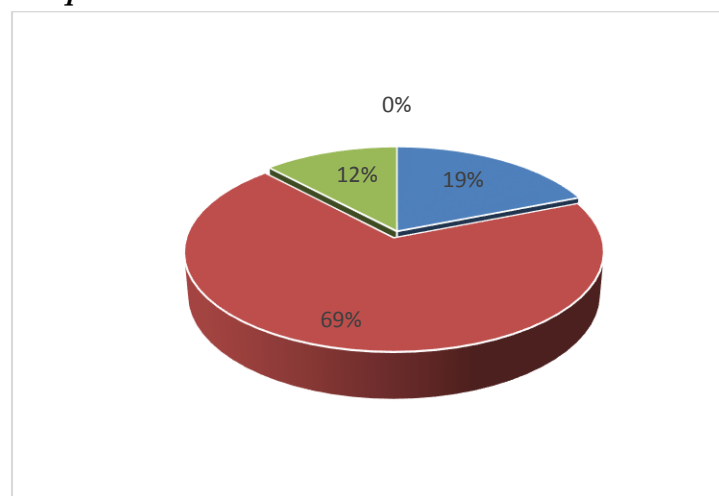
***Ataques***

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	16	19%
Casi siempre	59	69%
Rara vez	11	12%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 28**

***Ataques***



Elaborado por el Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se revela que más de la mitad de los estudiantes observados, casi siempre realizan los ataques, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, rara vez, este fundamento técnico ofensivo debe mejorar con el objetivo de atacar y hacer goles a los adversarios.

## Observación N° 7

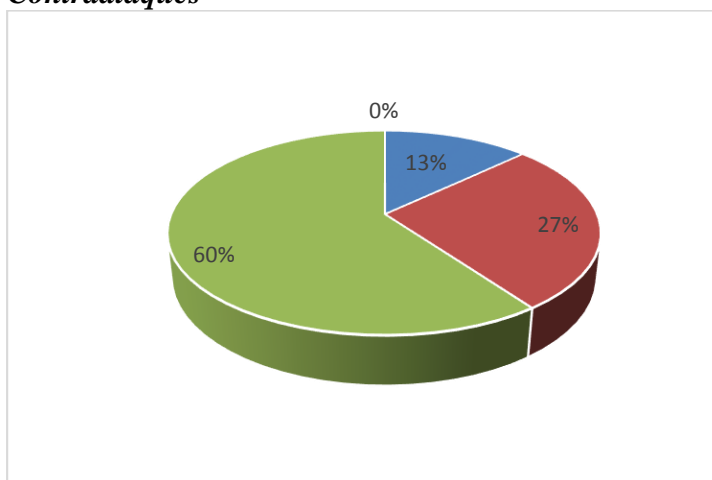
### Contraataques

**Tabla 29**  
**Contraataques**

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	11	13%
Casi siempre	23	27%
Rara vez	52	60%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 29**  
**Contraataques**



**Autor:** Holguer Carrillo

### Interpretación

Se concluye que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez realizan los contraataques, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, este fundamento técnico ofensivo debe mejorar con el objetivo de ganar la posición de los jugadores y con superioridad.

## Observación N° 8

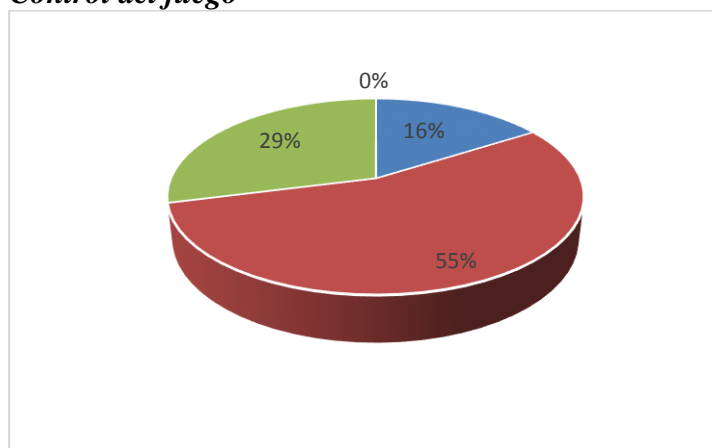
### Control del juego

**Tabla 30**  
*Control del juego*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	14	16%
Casi siempre	47	55%
Rara vez	25	29%
Nunca	0	0%
TOTAL	86	100%

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 30**  
*Control del juego*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, casi siempre realizan el control del juego, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, rara vez, este fundamento técnico ofensivo debe mejorar con el objetivo de tener el control del partido del juego, esta situación es indispensable, cuando se quiere alcanzar la victoria.

## Observación N° 9

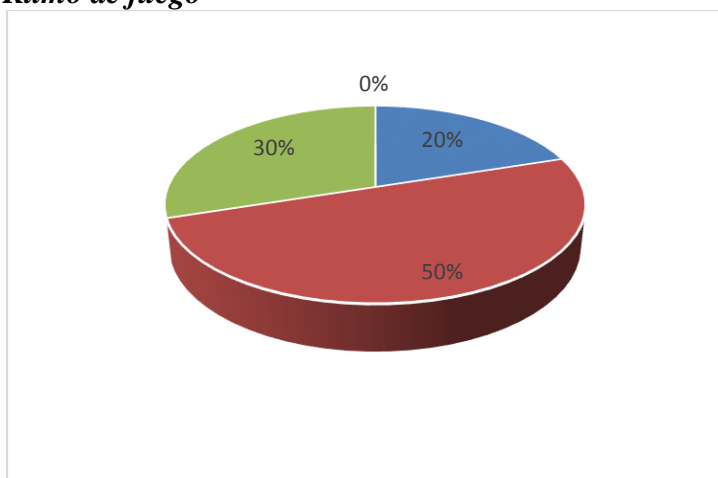
### Ritmo de juego

**Tabla 31**  
*Ritmo de juego*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	17	20%
Casi siempre	43	50%
Rara vez	26	30%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 31**  
*Ritmo de juego*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se considera que la mitad de los estudiantes observados, casi siempre tienen el ritmo de juego, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, rara vez, este fundamento técnico ofensivo debe entrenarse a menudo, con el objetivo de perfeccionar y sacar ventaja a los adversarios.

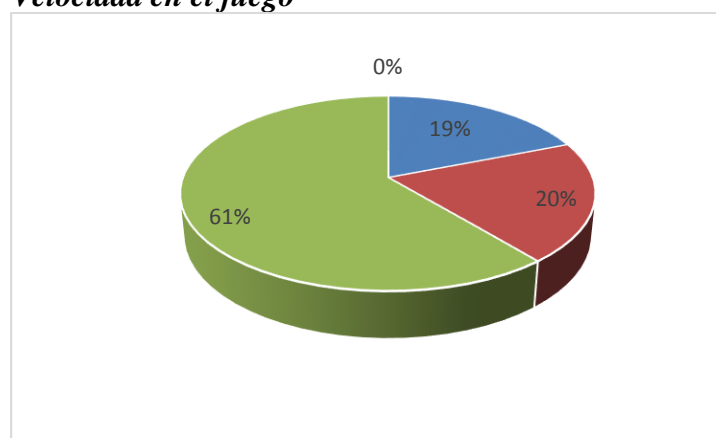
**Observación N° 10****Velocidad en el juego**

**Tabla 32**  
*Velocidad en el juego*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	16	19%
Casi siempre	17	20%
Rara vez	53	61%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 32**  
*Velocidad en el juego*



Autor: Holguer Carrillo

**Interpretación**

Se revela que la mitad de los estudiantes observados, rara vez mantienen la velocidad de juego, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, este fundamento técnico ofensivo debe entrenarse con el objetivo de sacar ventaja sobre sus adversarios o convertir los goles.



## Observación N° 11

### Paredes

**Tabla 33**

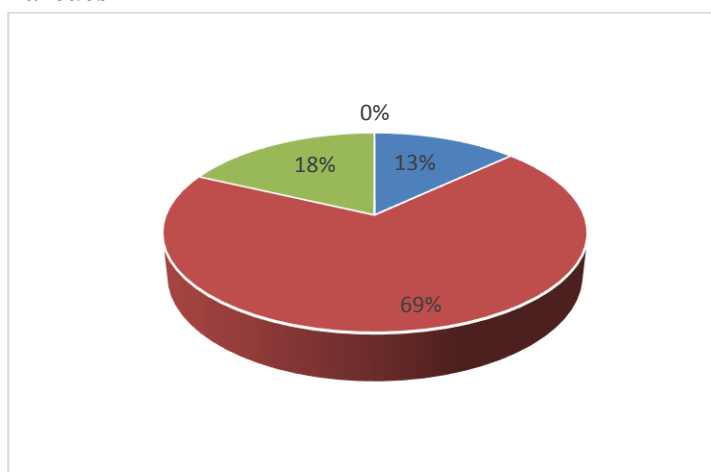
*Paredes*

RESPUESTA	FRECUENCIA	%
Siempre	11	13%
Casi siempre	59	69%
Rara vez	16	18%
Nunca	0	0%
<b>TOTAL</b>	<b>86</b>	<b>100%</b>

Fuente: Ficha observación aplicada a jugadores Academia Krieger

**Gráfico 33**

*Paredes*



Autor: Holguer Carrillo

### Interpretación

Se concluye que la mitad de los estudiantes observados, casi siempre realizan las paredes, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, rara vez, este fundamento técnico ofensivo debe entrenarse con el objetivo de sacar ventaja, ya que, con una jugada de estas, se puede superar a los adversarios.

## **CAPÍTULO IV**

### **4. PROPUESTA**

#### **4.1 Título**

Elaborar una guía didáctica de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol

#### **4.2 Justificación**

La presente investigación se justifica por las siguientes razones, ya que una vez conocidos los resultados acerca de la evaluación de las capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos del fútbol, Con respecto a las capacidades coordinativas, tienen una condición física regular, pues estas capacidades motrices básicas, como la adaptación, cambios motrices, la orientación, el equilibrio, la reacción, el ritmo, la anticipación, diferenciación, acoplamiento, aprendizaje motor, agilidad, todos estos aspectos han quedado relegado a un segundo plano, es decir dentro del proceso de entrenamiento se ha constar estas capacidades de forma esporádica, siendo estas las más importantes, dentro de la preparación deportiva.

De igual manera con respecto a la preparación de los fundamentos tácticos ofensivos, pues no se pone énfasis en aspectos relacionados al desmarque, desdoblamiento, permutas, vigilancia, temporalizaciones, carga, ataques, contrataques, conservación del balón, ritmo de juego, cambio de ritmo, velocidad en el juego, cambio de ritmo, progresión en el juego, paredes, todos estos aspectos antes

mencionados han sido desarrollados medianamente, es por ello que tienen una calificación de regular, con respecto a la ejecución.

Conocida esta problemática, se propone la siguientes propuesta de talleres de ejercicios que ayuden a mejorar cada una de las cualidades coordinativas, si bien es cierto, son la base para realizar futuros movimientos, de reacción, de ritmo, equilibrio, anticipación, en fin, todo individuo en el diario vivir necesitan de estas cualidades básicas, que combinadas con la técnica deportiva, tienen una performance con respecto a la realización de los fundamentos tácticos ofensivos.

Los talleres didácticos que se proponen estarán encaminados al desarrollo y mejoramiento de las capacidades coordinativas, y de los fundamentos ofensivos del fútbol, estos talleres constarán de un calentamiento, parte principal, y parte final, con variedad de ejercicios, listos para que se alcance los objetivos propuestos, estos talleres serán de fácil comprensión, contendrán fotografías, que representen al gesto técnico, cuyo objetivo será las capacidades coordinativas, las mismas que constaran en la planificación de entrenamiento.

### **4.3 Fundamentación**

#### **4.3.1 La preparación del futbolista**

La técnica del futbolista comprende el grado de capacidad de controlar el balón correctamente en cualquier situación del juego, esto significa recibir y llevar el balón, conducirlo, driblar, jugarlo y tirar a portería con seguridad. “Por táctica se entiende el saber utilizar de forma adecuada en una situación de enfrentamiento los medios humanos y tácticos, teniendo en cuenta las influencias ambientales, para alcanzar el mejor resultado posible”. (Zeeb, 2004, pág. 11)

La forma física, técnica y táctica, sin olvidar tampoco la preparación, son los factores a tener en cuenta en el rendimiento de jugadores y equipo. Mientras que en las categorías inferiores de aficionados se otorga en muchas ocasiones demasiada importancia al trabajo de preparación física, por regla general la enseñanza de la técnica y de la táctica se queda corta. Esto es comprensible, ya que los pocos días de entrenamiento semanales solo permiten hasta cierto punto una enseñanza específica de los principios tácticos.

#### **4.3.2 Entrenamiento infantil y juvenil como base y de profundización**

El entrenamiento infantil y juvenil configura el fundamento para el posible alto rendimiento deportivo posterior. El objetivo del entrenamiento infantil y juvenil es un desarrollo y asentamiento óptimos de todos los factores motores, cognitivos, psíquicos y sociales que determinan el posterior alto rendimiento. El contenido, la dificultad y la configuración del entrenamiento en las edades infantil y juvenil deben adecuarse a las posibilidades de rendimiento en el estado de desarrollo individual.

En las edades infantil y juvenil se crean las condiciones para el alto rendimiento en la posterior edad adulta (edad de alto rendimiento). El entrenamiento de estos años de desarrollo y asentamiento humano ha de crear los fundamentos de capacidades motoras, cognitivas, psíquicas y sociales de la forma más variada y polifacética posible. Y es necesidad imperiosa, para optimizar el desarrollo y asentamiento de estas capacidades y el desarrollo de la personalidad en su conjunto, hacer frente con la decisión al cambio del entorno actual, claramente perjudicial, con unas condiciones de aprendizaje nuevas, modificadas, que favorezcan el desarrollo del niño. (Bruggemann D. , 2004, pág. 36)

Cuando más profundo y variado sea el asentamiento de todas las fuerzas importantes para el alto rendimiento, tanto mayores serán los rendimientos duraderos obtenidos posteriormente, en la edad del alto rendimiento, en estos periodos de preparación se necesita que los entrenadores hagan constar en el periodo de entrenamiento las capacidades coordinativas y los fundamentos tácticos del fútbol, para sentar unas buenas bases técnicas.

#### **4.3.3 Finalidades y funciones del entrenamiento infantil**

El entrenamiento del niño constituye el comienzo del desarrollo deportivo de nuestros jóvenes deportistas. El objetivo principal es estabilizar el interés por jugar fútbol, y en relación con ello, por participar regularmente en una actividad deportiva, motivándoles a ello y acercándole a los niños a entrenamientos sistemáticos y regulares.

En la práctica del entrenamiento se observa una y otra vez que los niños son tratados como si fueran pequeños adultos. En el proceso de su educación y formación, a menudo no se les habla y trata de acuerdo a su edad, y muchos de los métodos y ejercicios son una copia de los adultos. Hay que tener en cuenta que precisamente en estos primeros años de entrenamiento futbolístico, sobre todo en el de principiantes, se sienten las bases de una actividad deportiva desarrollada en la juventud y edad adulta, así como también de los futuros deportistas de competición. (Bruggemann D. , 2004, pág. 36)

El entrenador que trate con estas edades tiene una gran responsabilidad, el contribuye a la definición de los rasgos esenciales de su carácter, de sus principios y actitudes fundamentales. Sienta las bases tanto de comportamiento elemental, que

coinciden con una progresiva comprensión de la jugada, como la de los conocimientos tácticos, tácticos.

#### **4.3.4 Los principios de la preparación física en el fútbol**

##### ***4.3.4.1 La preparación de base***

El objetivo del trabajo físico es mejorar la eficacia del entrenamiento y no fatigar a los jugadores. Llevar a cabo un esfuerzo físico sobre un organismo fatigado carece de interés alguno. Es necesario, en primer lugar, velar por una buena recuperación tras los esfuerzos en competición. A continuación, se establecerá un trabajo físico muy concreto.

El fútbol exige cualidades físicas de velocidad, es necesario trabajarlas prioritariamente antes de entrar en un proceso de fatiga causada por el trabajo aeróbico. En el caso de un corredor de 100 metros, para que este mejore sus marcas hace falta recurrir a esfuerzos cortos más cortos y más cualitativos. (Cometti G. , 2002, pág. 13)

Por lo tanto, es importante recordar que la calidad pasa, en un momento dado, por esfuerzos breves que los de competición, y más cuando estos esfuerzos son repetidos, para ello el entrenador buscaremos variedad de ejercicios, para mejorar estas cualidades.

#### **4.3.5 Principio de la inversión de las pirámides**

Con la aplicación de este principio didáctico se constató que la parte baja de la pirámide equivalía a las repeticiones, mientras que la parte superior se refería a los esfuerzos máximos. Se podría, pues, pensar que la pirámide es más eficaz porque

combinaba métodos. De hecho, el encadenamiento de los métodos no acata los principios fisiológicos que rigen el entrenamiento.

Dentro de este principio de entrenamiento se debe planificar un trabajo de las capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos, para ello, se debe realizar variedad de ejercicios de coordinación, que ayuden a mejorar los movimientos o gestos tácticos de ataque y contraataque. (Cometti G. , 2002, pág. 13)

El entrenador de fútbol debe dominar variedad de métodos, principios, ejercicios y medios que ayuden a mejorar estas capacidades físicas coordinativas, y por ende ayudan a mejorar la calidad de los gestos tácticos.

#### **4.3.6 Desarrollo de la coordinación fina y su adaptación al juego**

A la edad de 10 a 12 años se empieza con la formación sistemática de los elementos tácticos. El niño alcanza mental y motrizmente un grado de desarrollo que favorece el aprendizaje de los elementos tácticos bajo unas condiciones de interacción fomentada.

El niño se encuentra a esta edad en la fase de mejora aprendizaje motor. Los elementos tácticos más importantes se denominan en forma de coordinación global. Ahora se trata cada vez más de optimizar los gestos tácticos, de eliminar lo superfluo e incorrecto; se desarrolla la coordinación fina de los movimientos. Pero el nivel de dominio gestual todavía está caracterizado por una cierta inestabilidad. También se observan fases de estancamiento, pero se manifiesta otra vez una clara mejora después de una cierta fase de instrucción. (Benedek E. , 2001, pág. 45)

El objetivo de la asimilación de una correcta ejecución técnica de los movimientos por medio de la práctica dirigida, la consolidación de la técnica. Por eso, la forma de ejercitarse sin contrario recibe todavía una gran importancia. La técnica se consolida también por medio del empleo de relevos y formas jugadas y tan solo después se empieza con ejercicios con contrario.

Para el desarrollo de la coordinación fina se requiere un alto número de repeticiones, sin embargo, haya que prestar atención a que eso no se convierta en algo monótono. El empleo de distintos medios de entrenamiento contrarresta eso garantiza que la disposición de rendimiento de los jóvenes se mantiene y que colaboren más activa y conscientemente.

#### **4.3.7 Estabilización de la coordinación fina, ejercicios de aplicación competitiva**

La ejecución automatizada de los elementos tácticos aprendidos no es suficiente para jugar al fútbol, ya que hay que emplear la técnica bajo la presión del contrario y en situaciones y condiciones de juego cambiantes. “La tarea y el objetivo del entrenamiento de la técnica a la edad de 12 a 14 años consisten en la consolidación de los elementos tácticos y su aplicación adecuada en el juego”. (Benedek E. , 2001, pág. 46)

En un partido de fútbol ocurre pocas veces que un jugador pueda actuar sin la intervención de un adversario. Muchas veces la presencia cercana de un contrario molesta. Las mayores exigencias de la habilidad de un jugador representan la disputa entre dos jugadores. En esta fase de aprendizaje se tiene menos a asimilar nuevos elementos tácticos bajo distintos grados de dificultad, sino más bien consolidar la técnica bajo unas condiciones aplicadas a la competición. Esto tiene para el juego del



fútbol una significación especial, ya que la identidad de actuaciones en el juego o bien situaciones de juego cambian el partido.

#### **4.4 Objetivos**

##### **4.4.1 Objetivo general**

- Elaborar una guía de ejercicios físicos y tácticos para mejorar la enseñanza de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol

##### **4.4.2 Objetivos específicos**

- Seleccionar ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol
- Mejorar los fundamentos tácticos ofensivos mediante ejercicios adecuados para mejorar el rendimiento deportivo
- Socializar los talleres de ejercicios físico – tácticos para mejorar los fundamentos tácticos de los deportistas de los deportistas categoría sub 15 sub 16

#### **4.5 Ubicación sectorial y física**

**País:** Ecuador

**Provincia:** Carchi

**Ciudad:** Tulcán

**Institución:** Academia Krieger de la ciudad de Tulcán

**Beneficiarios:** Deportistas categoría sub 15 sub 16




#### **4.6 Desarrollo de la propuesta**

##### **Presentación**

El entrenamiento general es útil en el desarrollo variado de las capacidades condicionales y coordinativas, como también las habilidades múltiples, con el fin de crear unas bases lo bastante amplias para llevar a cabo una formación encaminada a conseguir rendimientos propios de alta competición. Se distingue por la inclusión de medios de entrenamiento que se puede considerar generales, no específicos para un determinado deporte, y entre los que cabría contar juegos aplicados, otros deportes de equipo, ejercicios del campo.




En el entrenamiento a los deportistas, los ejercicios generales tienen un valor especialmente alto, ya que desarrollan aquellas habilidades y capacidades sobre las que descansa el rendimiento futbolístico. Un estancamiento en los jugadores o progresos insatisfactorios en años posteriores es porque no se ha trabajado adecuadamente el trabajo de las capacidades coordinativas, es decir no sentar la base sólida y amplia. Los entrenadores de este importante Club deben sentar las bases sólidas, como por ejemplo el trabajo de las capacidades coordinativas como de reacción, de ritmo, equilibrio, anticipación, en fin, todo individuo en el diario vivir necesitan de estas cualidades básicas, que combinadas con la técnica deportiva, tienen una performance con respecto a la realización de los fundamentos tácticos ofensivos, para ello el entrenador debe dominar variedad de ejercicios y medios de entrenamiento con el objetivo de evitar la monotonía, ya que en estas edades de formación necesitan que se trabaje mucho la coordinación, esta cualidad física es la base para que se desarrollen otras cualidades físicas como la velocidad, fuerza, resistencia, como también ayuda en el aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica deportiva.




Entrenamiento N° 1			
<b>Tema:</b> Capacidad de diferenciación Golpeos y pases de balón (carreras en filas)		<b>Objetivo:</b> Dominar los diferentes golpeos y pases por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trotar indistintamente por el campo de juego Trotar en parejas Tríos Ejercicios de flexibilidad			
Fuente: Holguer Carrillo			
<b>Parte principal</b>			
En una instalación deportiva, el número de jugadores que participan en el juego a determinar, debe ser igual a cada fila. Las filas estarán colocadas una a frente a otra 10 a 15 m, la distancia se marcará con banderines. Dos filas dispondrán de un balón. A una señal, los primeros de cada fila que tienen los balones, les golpearan con una parte del pie, a escoger por los jugadores o indicada antes por el entrenador.			
Fuente: Holguer Carrillo			
<b>Variantes</b>			
Hacer el mismo ejercicio, pero formando un cuadrado			
<b>Final o Evaluación</b>			
Golpeos y pases de balón a diferentes distancias		Fuente: Holguer Carrillo	

Entrenamiento N° 2			
<b>Tema:</b> Capacidad de equilibrio		<b>Objetivo:</b> Dominar el equilibrio por medio de ejercicios estáticos y dinámicos para aplicar en situaciones que se presentan en el fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trotar en una área determinada Juegos de velocidad en dúos Juegos de persecución Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Caminar por una línea de cinco centímetros alrededor de la cancha de fútbol, o subido en una pelota medicinal realizar el equilibrio estático.  Las filas están colocadas como en el ejercicio anterior conducir sobre la línea de cinco centímetros del campo de juego, el que se sale fuera dela línea pierde.		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Equilibrio estático en forma de cruz		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Conducir sobre la línea, que delimita la cancha			

Entrenamiento N° 3			
<b>Tema:</b> Capacidad de Orientación (Carrera en filas con pase del balón por debajo de una valla)		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad de orientación por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Movilidad articular de rodillas y tobillos En parejas realizar trabajos de lateralidad Desplazarse en línea recta y cruzar los pies alternadamente Desplazarse libremente en zigzag Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
A la señal, los primeros de cada fila golpearan los balones hacia las filas de enfrente intentando acertar, de forma que las pelotas pasen por debajo de la valla, o entre los banderines, que servirán de pequeña portería. Cambio de lugar tras cada pase		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Relevo de obstáculos, pasar por debajo de las cuerdas		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Conducir y orientarse en el campo de juego			



Entrenamiento N° 4			
<b>Tema:</b> Capacidad de ritmo (Carrera en líneas)		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad de ritmo por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Correr alrededor de la cancha de fútbol Realizar Taloneo Skipping con diferentes ritmos de velocidad Desplazarse libremente en zigzag Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Los jugadores se dividen en dos grupos, colocados en líneas, una frente a otra, a unos 10 a 15 metros. Los de la primera línea se colocan frente a los espacios vacíos de 3 a 5 m situados entre los jugadores de la segunda línea. Los primeros de cada línea tienen el balón. A la señal se empezaran a pasar el balón hacia el compañero de enfrente, de manera que se pase en zigzag.		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Carrera de balones en círculo, empleando diferentes ritmos		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Conducir el balón a diferentes ritmos			

Entrenamiento N° 5			
<b>Tema:</b> Capacidad de reacción (Cazadores y cazados)		<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad de reacción por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Trabajo con balón en parejas pases rasos Movilidad articular de rodillas y tobillos Pases borde interno o externo en parejas Desplazarse libremente en zigzag Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Los jugadores forman dos grupos de igual número de miembros. Se colocan en el terreno previsto para realizar el juego en cuadrado, rectángulo o círculo. Uno de los grupos cazadores, se coloca fuera del terreno, mientras que el otro cazados se queda dentro. A una señal, los cazadores intentan dar con el balón a los cazados, ganando un punto por cada tiro acertado		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Quien lanza más lejos e intenta pegar a un objetivo que está al frente		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Reaccionar ante un estímulo que le aplique el entrenador			

Entrenamiento N° 6			
<b>Tema:</b> Capacidad de anticipación (Tenis con el pie)		<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad de reacción por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Formar dos columnas separación 5m Movilidad articular de rodillas y tobillos Trote circunducción de brazos al frente Correr elevando alternativamente los brazos Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Compiten dos equipos, cada uno de seis jugadores. Se necesita un balón y una red de voleibol o una cuerda colgada a la altura de 1 metro. Un jugador de un equipo que ha obtenido por sorteo el saque, golpe de envió, empieza el ejercicio golpeando la pelota hacia el campo de los contrarios, de forma que esta pase por encima de la red		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Pase tenis por encima de las vallas		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
(Tenis con el pie)			



Entrenamiento N° 7			
<b>Tema:</b> Capacidad de acoplamiento (Golpeos de cabeza hacia atrás)		<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad de acoplamiento por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Formar dos columnas separación 5m Movilidad articular de rodillas y tobillos Skipping Amplitud de zancada lateral Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Los jugadores divididos en equipos iguales, están colocados en filas, guardando distancia de 3 a 5 metros entre sí. Cada fila dispone de un balón, en manos de un jugador que está colocado al frente de su fila. A una señal este pasa la pelota hacia su equipo, donde cada uno cabecea hacia atrás, al siguiente jugador tras haber golpeado el balón			
		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Cabeceo con cambio de jugador pero ahora hacen de frente.			
<b>Final o Evaluación</b>			
acoplamiento (Golpeos de cabeza hacia atrás)		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	



Entrenamiento N° 8			
<b>Tema:</b> Capacidad de aprendizaje motor (Tiros a la portería)		<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad de acoplamiento por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Trabajo en un área delimitada Lanzamiento frontal de una pierna extendida Carrera frontal y carrera de espalda Amplitud de zancada lateral Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
En el campo se colocan unos jugadores en la línea de penalti, de espalda a la portería. Delante de ellos, a unos cinco metros, están los balones. A una señal los jugadores salen a por ellos, los conducen en dirección a la portería y rematan desde la línea de penalti. Ganan cuyos miembros rematen rápidamente forma más acertada		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Remate a diferentes direcciones		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b> (Tiros a la portería)			

Entrenamiento N° 9			
<b>Tema:</b> Capacidad de agilidad (Relevo compuesto)		<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad de acoplamiento por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Combinación alternativa en cada pierna skipping y contra skipping Correr en forma lateral cruzando la pierna Trote con cambios de frente Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
El número de jugadores a determinar. A una señal los primeros de cada fila que tienen la pelota la golpean con la pierna de forma libre o indicada por el entrenador, hacia las filas de enfrente. A continuación, corren detrás de las pelotas realizando dos volteretas, y siguen conduciendo, para luego colocarse al final de la fila de enfrente		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Realizar dos volteretas hacia adelante y dominar el balón		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
(Relevo compuesto)			






Entrenamiento N° 10			
<b>Tema:</b> Capacidad de adaptación (Lanzamiento de los lados a la portería)		<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad de acoplamiento por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Manejo del balón entre las piernas sin tocar el suelo Conducción del balón con el borde interno Conducción en zigzag Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Los jugadores divididos en dos equipos, se sitúan en los sectores laterales del campo, fuera del área de penalti. Están pasándose el balón entre sí y a la señal del entrenador, el jugador de cada equipo que tiene el balón conduce el balón hacia el banderín más próximo y desde allí tira a la portería		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Penaltis desde diferentes distancias		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b> (Lanzamiento de los lados a la portería)			

Entrenamiento N° 11			
<b>Tema:</b> Golpeos y pases de balón (relevó singular)		<b>Objetivo:</b> Dominar los golpeos y pases de balón por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Correr de frente elevando rodillas Skipping Talaneo Trote Lateral con cambios de frente Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
En el campo o en la instalación cubierta los jugadores en filas colocados delante de los banderines. A la señal el primero de cada fila conduce la pelota, manteniendo una distancia de 1 m entre pie y la pelota, en dirección al banderín, da una vuelta y vuelve al lugar de salida, pasando al final la pelota al siguiente jugador		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Relevos haciendo el molino		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Conducir la pelota con las diferentes superficies del pie.			

Entrenamiento N° 12			
<b>Tema:</b> Relevé pendular		<b>Objetivo:</b> Acrecentar los movimientos de relevé pendular por medio de ejercicios en parejas o grupos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trotar indistintamente por el campo de juego Trotar en parejas Tríos Ejercicios de flexibilidad			
		<b>Fuente:</b> Holguer Carrillo	
<b>Parte principal</b>			
Dos equipos divididos en dos grupos. Los grupos están colocados uno frente al otro a unos 25 metros. A una señal el jugador que tiene la pelota la conduce en dirección al grupo de enfrente, pasándola al primero de sus compañeros y se coloca al final de la fila. Gana el equipo que acabe el relevé más rápidamente.			
		<b>Fuente:</b> Holguer Carrillo	
<b>Variantes</b>			
Relevés alrededor del campo de juego			
<b>Final o Evaluación</b>			
Relevé pendular a diferentes distancias			
		<b>Fuente:</b> Holguer Carrillo	



Entrenamiento N° 13			
<b>Tema:</b> Relevo cruzado		<b>Objetivo:</b> Desarrollar los niveles de velocidad en el relevo cruzado por medio de ejercicios para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Carrera a diferentes ritmos Carreras de persecución Correr en diferentes direcciones Trote con movimiento circular de brazos Flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Los jugadores forman grupos, colocados en forma de cruz. A una señal, los primeros de dos hileras conducen los balones a sus respectivas filas de enfrente, pasándola a sus compañeros y colocándose al final. Gana el equipo que acabe el relevo más rápidamente.			
		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Los balones pueden ser conducidos por los primeros jugadores de las cuatro filas al mismo tiempo			
<b>Final o Evaluación</b>			
Relevo cruzado con cambio de dirección a la misma fila		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	




Entrenamiento N° 14			
<b>Tema:</b> El molino		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad de conducir mediante la aplicación de la técnica del molino para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Carreras lanzándose el balón frente a frente Conducción del balón en forma alternativa Conducción en zigzag Skipping y taloneo a diferentes ritmos Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Los jugadores divididos en cuatro equipos, se colocan en líneas, formando aspas de molino. Los exteriores tienen balones. A una señal, los conducen alrededor del molino, vuelven a sus respectivas líneas, pasan los balones a los siguientes jugadores y a sus vez se colocan en el centro del molino, como últimos de cada línea			
		<b>Fuente:</b> Holguer Carrillo	
<b>Variantes</b>			
Conducción formando un triangulo			
<b>Final o Evaluación</b>			
El molino en sentido de las manecillas del reloj		<b>Fuente:</b> Holguer Carrillo	

Fuente: Holguer Carrillo



Fuente: Holguer Carrillo

Fuente: Holguer Carrillo









Entrenamiento N° 15			
<b>Tema:</b> Quien consigue el balón		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad de conducir mediante la aplicación de la técnica del molino para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trotar en una área determinada Juegos de velocidad en dúos Juegos de persecución Ejercicios de flexibilidad			
<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>			
<b>Parte principal</b>			
Los jugadores colocados en dos filas, en el centro esta el entrenador con balones. Pasa uno de ellos hacia la raya marcada en el suelo y dos jugadores, uno de cada fila, salen a por él, intentando alcanzarlo antes que el adversario. El que llegue a conseguirlo, lo regatea hacia el banderín.			
<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>			
<b>Variantes</b>			
Conducir el balón en slalom			
<b>Final o Evaluación</b>			
Quien consigue el balón, luego de una carrera y posterior conducción		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	

Entrenamiento N° 16			
<b>Tema:</b> Recepción del balón raso		<b>Objetivo:</b> Mejorar la recepción del balón raso mediante ejercicios preestablecidos en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Correr demarcando las líneas del área de meta Correr realizando círculos Juegos de persecución Ejercicios de flexibilidad Movilidad articular de rodillas y tobillos			
<b>Parte principal</b>			
Golpeo del balón hacia adelante y recepción después de haberlo al cansado. El jugador golpea el balón ligeramente hacia adelante, llega hasta él y lo recibe con la planta del pie o la parte interior o exterior del pie.		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Recepción con el pecho y pasarla		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Recepción del balón raso			

Entrenamiento N° 17			
<b>Tema:</b> Recepción del balón que ha sido enviado bombeado		<b>Objetivo:</b> Mejorar la capacidad de recepción mediante la ejercicios específicos, con el objetivo de aplicar en un encuentro.	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Correr alrededor de la cancha de fútbol Realizar Taloneo Skipping con diferentes ritmos de velocidad Desplazarse libremente en zigzag Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Recepción del balón pasado con las manos. A pasa con las manos a B quien, después de haber llegado A por ella, la recibe sin salto de forma indicada.		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Recepción del balón con el interior del pie		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Recepción del balón que ha sido enviado bombeado			






Entrenamiento N° 18			
<b>Tema:</b> Recepción del balón con el empeine exterior		<b>Objetivo:</b> Acrecentar la técnica de la recepción mediante ejercicios previamente establecidos para aplicar en un encuentro	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trotar a diferentes ritmos Juegos de persecución Juegos de conducción y coordinación Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Recepción del balón con el empeine exterior, en fila. Hay dos filas de jugadores, colocados frente al entrenador, quien desde la distancia de 15 – 20 metros les pasan el balón bombeado con la mano. El jugador de la fila A recibe el balón sobre el suelo con el pie de la pierna derecha, el de la fila B con el pie de la pierna izquierda		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Se cambian los lugares de las filas		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Recepción del balón con el empeine exterior			

Entrenamiento N° 19			
<b>Tema:</b> Recepción del balón tras lanzamientos largos		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la capacidad de recepción mediante la aplicación de ejercicios generales y específicos para aplicar en un partido.	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Movilidad articular de rodillas y tobillos Caminar moviendo brazos en varias direcciones Correr cruzando las piernas Juegos de persecución Ejercicios de flexibilidad			
<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>			
<b>Parte principal</b>			
El primero de la fila A lanza el balón a B, quien tras recibirlo lo conduce durante corto tiempo y lo lanza a C. Este recibe la pelota, la conduce durante corto tiempo y le pasa bombeada a D quien, tras recibirla, la lanza al siguiente jugador de la fila.			
		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Recepción del balón en movimiento			
<b>Final o Evaluación</b>			
Recepción del balón tras lanzamientos largos			
		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	

Entrenamiento N° 20			
<b>Tema:</b> Recepción del balón en movimiento		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la recepción en movimiento mediante la ejercicios multilaterales para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trotar en una área determinada Juegos de velocidad en dúos Juegos de persecución Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Recepción del balón en movimiento a continuación de pases largos. Los jugadores por parejas están colocados en el campo. Se mueven por el campo y se pasan los balones en movimientos largos, de forma libre o previamente indicada.			
<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>			
<b>Variantes</b>			
Recepción del balón con el pecho o el muslo			
<b>Final o Evaluación</b>			
Recepción del balón en movimiento		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	




Entrenamiento N° 21			
<b>Tema:</b> Conducción del balón en línea recta		<b>Objetivo:</b> Mejorar la conducción del balón en línea recta mediante la ejercicios multilaterales para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Formar dos columnas separación 5m Movilidad articular de rodillas y tobillos Trote circunducción de brazos al frente Correr elevando alternativamente los brazos Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Conducción del balón siguiendo la línea recta del área de portería y la de penalti. El sujeto realiza el ejercicio empezando por el área de portería, de ahí conduce el balón siguiendo la línea de área de penalti y acaba por las líneas laterales y las de fondo			
<b>Variantes</b>			
Conducción las diferentes superficies de contacto			
<b>Final o Evaluación</b>			
Conducción del balón en línea recta		<b>Fuente:</b> Holguer Carrillo	




Fuente: Holguer Carrillo

Fuente: Holguer Carrillo




Fuente: Holguer Carrillo




Entrenamiento N° 22			
<b>Tema:</b> Conducción del balón con pase y recepción		<b>Objetivo:</b> Mejorar la conducción del balón con pase y recepción mediante ejercicios multilaterales para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Movilidad articular de rodillas y tobillos Skipping Taloneo Juegos de persecución y desplazamiento lateral Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Los jugadores colocados a unos 20 25 metros delante del entrenador, conducen el balón hacia él, se lo pasan con el pie derecho, salen corriendo a recogerlo cuando el entrenador se lo lanza, lo conducen con dirección al banderín y repiten el ejercicio en dirección contraria		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Conducción formando un cuadrado		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Conducción del balón con pase y recepción			






Entrenamiento N° 23			
<b>Tema:</b> Conducción de balón en filas y con cambio de lugar		<b>Objetivo:</b> Desarrollar la conducción de balón en filas y con cambio de lugar mediante ejercicios generales para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Movilidad articular de rodillas y tobillos Correr cruzando los pies Carreras con cambio de ritmo Persecución carreras de velocidad Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Conducción del balón en filas con cambio de lugar. Los jugadores colocados en filas, unas frente a otra. El primero del grupo A conduce la pelota y la pasa al grupo B que sale corriendo a por ella. El mismo (A) se coloca al final de la fila B			
<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>			
<b>Variantes</b>			
Conducción más disparo a la portería			
<b>Final o Evaluación</b>			
Conducción de balón en filas y con cambio de lugar		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	




Entrenamiento N° 24			
<b>Tema:</b> Conducción del balón en cuatro filas		<b>Objetivo:</b> Mejorar la conducción mediante ejercicios específicos para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>  Cancha de fútbol	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
		Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trotar en una área determinada Juegos de velocidad en dúos Juegos de persecución Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Conducción del balón en cuatro filas con cambios de lugar. Los jugadores colocados como en el dibujo. Los primeros de las filas A y B corren cruzándose hacia las filas de enfrente (A hacia C, B hacia D), pasan las pelotas a sus compañeros y se colocan al final de las filas correspondientes.		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Conducción rodeando el banderín		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Conducción del balón en cuatro filas			

Entrenamiento N° 25			
<b>Tema:</b> Conducción alrededor de tres obstáculos		<b>Objetivo:</b> Mejorar la conducción alrededor de tres obstáculos mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>  Cancha de fútbol	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
		Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trote lateral Correr haciendo círculos Skipping y taloneo alternativo Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Conducción del balón alrededor de tres obstáculos. Tres jugadores (o tres filas de jugadores) están colocados, cada uno con su balón, al lado de los banderines, alejados uno de los otros 10 metros. A una señal comienzan a correr, conduciendo el balón desde su banderín al que tienen a la derecha, quedándose al final de esa fila.			
<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>			
<b>Variantes</b>			
Conducción del balón con el pie derecho e izquierdo			
<b>Final o Evaluación</b>			
Conducción alrededor de tres obstáculos		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	

Entrenamiento N° 26			
<b>Tema:</b> Regate con cambio de dirección y tiro a la puerta		<b>Objetivo:</b> Mejorar la técnica de regate con cambio de dirección y tiro a la puerta mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Trotar por una área delimitada a la señal del entrenador Realizar saltos con apoyo de la pierna derecha e izquierda Correr con amplitud de zancada Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Regate con cambio de dirección y tiro a la puerta. Los jugadores situados conforme explica el entrenador. El primero de la fila A pasa el balón a B quien se desmarca intentando llegar rápido al balón B recibe la pelota, dando media vuelta, patea y remata.		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Regate con trio tras pases perpendicular		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Regate con cambio de dirección y tiro a la puerta			






Entrenamiento N° 27			
<b>Tema:</b> Regate a lo largo de la línea de penalty		<b>Objetivo:</b> Mejorar la conducción alrededor de tres obstáculos mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Manejo del balón entre las piernas sin tocar el suelo Conducción del balón con el borde interno Conducción en zigzag Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Conducción por medio de los obstáculos determinados para poseer una mejor técnica al momento de hacer una conducción por un tiempo prolongado.		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Regate en varias direcciones seguido de tiro		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Regate a lo largo de la línea de penalty			

Entrenamiento N° 28			
<b>Tema:</b> Regate a lo largo de la líneas laterales del campo		<b>Objetivo:</b> Mejorar el regate a lo largo de la líneas laterales del campo mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trote haciendo círculos los brazos Correr con cambios de dirección Carreras con cambios de ritmo Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Regate a lo largo de las líneas laterales del campo. Colocación de los jugadores como explica el entrenador. La primera pareja del grupo A regatea en dirección a la línea divisoria del campo. El que tiene el balón lo lanza hacia la primera pareja del grupo B			
		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Regate , pase, desmarque, regate			
<b>Final o Evaluación</b>			
Regate a lo largo de la líneas laterales del campo		<b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	

Sesión N° 29			
<b>Tema:</b> Regate , pase, desmarque, regate y tiro a la puerta		<b>Objetivo:</b> Mejorar el regate , pase, desmarque, regate y tiro a la puerta mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>			
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trote lateral Correr haciendo círculos Skipping y taloneo alternativo Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Regate, pase, desmarque, regate y tiro a la puerta. Colocación de los jugadores, según la explicación del jugador. El entrenador está en el centro entre las dos filas y tiene a su disposición unos cuantos balones. Pasa, primero a una fila y luego a la otra. Las primeras parejas de ambas filas luchan por el balón regateando, el que consigue controlarlo pasa hacia el lado.			
		<b>Fuente:</b> Holguer Carrillo	
<b>Variantes</b>			
Regate en grupos de tres			
<b>Final o Evaluación</b>			
Regate , pase, desmarque, regate y tiro a la puerta		<b>Fuente:</b> Holguer Carrillo	



Sesión N° 30			
<b>Tema:</b> Regate con bloqueo del adversario		<b>Objetivo:</b> Mejorar el regate con bloqueo del adversario mediante ejercicios adecuados para aplicar en un encuentro de fútbol	
<b>Jugadores</b> 25	<b>Materiales</b>	<b>Tiempo</b> 60 min	<b>Método</b> Repetitivo
	Cancha de fútbol	Academia Krieger de la ciudad de Tulcán	
<b>Calentamiento</b>		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
Movilidad articular de rodillas y tobillos Trote lateral Correr haciendo círculos Skipping y taloneo alternativo Ejercicios de flexibilidad			
<b>Parte principal</b>			
Regate con bloqueo del adversario de detrás. Uno de la fila A conduce el balón, teniendo a un adversario en la fila B, A regatea la pelota y en un moneto cambia de dirección. Al atravesar la línea por la que corre el adversario, le obliga a pararse un momento (evitando así que choque con A)		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Variantes</b>			
Conducción, pase, regate y remate		 <b>Fuente: Holguer Carrillo</b>	
<b>Final o Evaluación</b>			
Regate con bloqueo del adversario			



## **4.7 Impacto**

### **4.7.1 Impacto deportivo**

El rendimiento deportivo depende de la capacidad individual de rendimiento, de la disposición al rendimiento, de la especificidad del ejercicio y del entorno. Un determinado rendimiento de competición se diferencia de un rendimiento parcial, al igual que un rendimiento de entrenamiento se diferencia de la capacidad de rendimiento para esta exigencia.

### **4.7.2 Impacto psicológico**

El deportista cuando incrementa su rendimiento físico, mejora sus cualidades coordinativas y sus fundamentos tácticos ofensivos tiene una satisfacción una alegría de cumplir con lo que se ha propuesto, también cuando conoce sus resultados cambia su estado de ánimo y eleva su autoestima y eso se transmite a sus demás compañeros, estos aspectos son pilares fundamentales para alcanzar el éxito.

### **4.7.3 Impacto social**

El alto nivel de los logros deportivos se hace posible solamente cuando las bases necesarias para este están creadas desde la edad adulta. Obtener éxitos considerables es algo propio de los deportistas que tienen las capacidades volitivas educadas y gran capacidad de trabajo físico, dominan perfectamente la técnica y la táctica del deporte elegido.

#### 4.8 Conclusiones

- Se revela que la mitad de entrenadores investigados, indican que rara vez trabaja las capacidades coordinativas, en menor porcentaje manifiestan que siempre y casi siempre al respecto se manifiesta que los entrenadores dentro los procesos de entrenamiento deben trabajar las capacidades coordinativas.
- Se concluye que la mitad de entrenadores investigados, indican que rara vez evalúa las capacidades coordinativas en el proceso de entrenamiento, en menor porcentaje manifiestan que siempre y casi siempre al respecto se manifiesta que los entrenadores deben evaluar en forma permanente para detectar las fortalezas y debilidades.
- Se considera que la mayoría de entrenadores investigados, indican que el porcentaje que trabaja las capacidades coordinativas en las sesiones de entrenamiento es de 10 a 24% y en menor porcentaje están las alternativas de 25 a 49%, estos porcentajes revelan lo poco que trabajan las capacidades coordinativas.
- Se concluye que la mayoría de entrenadores investigados, indican que rara vez lleva una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de las capacidades coordinativas y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre.
- Se concluye que la mayoría de entrenadores investigados, indican que rara vez lleva una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de los fundamentos tácticos ofensivos y en menor porcentaje están las alternativas casi siempre.
- Se considera que la mayoría de entrenadores investigados, indican que siempre la aplicación de talleres ayudará capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos, en menor porcentaje está la alternativa casi siempre. Al

respecto se manifiesta que se debe trabajar por medio de talleres con el propósito de mejorar estas capacidades y los fundamentos tácticos ofensivos.

- Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez reaccionan adecuadamente ante un estímulo, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre.
- Se evidencia que más de la mitad de los estudiantes observados, rara vez muestra agilidad ante jugadas peligrosas, en menor porcentaje están las alternativas, siempre, casi siempre, esta capacidad coordinativa debe ser entrenada con o sin implemento, con el objetivo de mejorar su calidad de sus movimientos

#### **4.9 Recomendaciones**

- Se recomienda a los entrenadores investigados dentro los procesos de entrenamiento deben trabajar las capacidades coordinativas., para elevar los resultados deportivos
- Se recomienda a los entrenadores investigados, deben evaluar las capacidades coordinativas en forma permanente para detectar las fortalezas y debilidades.
- Se recomienda a los entrenadores investigados, incrementar el trabajo de las capacidades coordinativas o hacen constar dentro de su planificación deportiva un porcentaje para el trabajo de estas importantes capacidades.
- Se recomienda a los entrenadores investigados, llevar una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de las capacidades coordinativas para detectar sus fortalezas y debilidades, y según ello realizar las correcciones pertinentes.
- Se recomienda a los entrenadores investigados, llevar una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de los fundamentos tácticos ofensivos con el objetivo de mejorar y alcanzar los mejores resultados deportivos.

- Se recomienda a los entrenadores investigados, aplicar los talleres con el propósito de que los jugadores mejoren las capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos.
- Se a los entrenadores trabajar con los deportistas la capacidad de reacción porque esto ayuda a obtener una mejor posición, control del balón o a llegar primeo en cada una de las jugadas en menor para ello se les debe hacer variedad de ejercicios que contribuyan a mejorar la velocidad de reacción.
- Se a los entrenadores trabajar con los deportistas la agilidad, esta capacidad coordinativa debe ser entrenada con o sin implemento, con el objetivo de mejorar su calidad de sus movimientos y superar al adversario en sus jugadas.

#### **4.10 Contestación a las preguntas de investigación**

##### **¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas de los deportistas de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger?**

Luego de haber evaluado los test físicos y las fichas de observación se detectó que el nivel de las capacidades coordinativas eran poco aceptables, es decir tenían desarrollado en forma parcial, para ello los entrenadores deben trabajar mucho, ya que es la base para obtener una buena técnica deportiva. Es por ello que los entrenadores, dentro de los procesos de entrenamiento deben trabajar mucho estas capacidades, porque a veces por desconocimiento se le ha relegado a un segundo plano.

##### **¿Cuál es en nivel que tienen los deportistas con respecto a los fundamentos tácticos ofensivos de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger?**

Luego de haber evaluado las fichas de observación se detectó que el nivel de los fundamentos tácticos ofensivos eran poco aceptables, con respecto al desmarque,

la permuta, la vigilancia, la conservación del balón, el ritmo de juego, la velocidad de juego, las paredes tenían desarrollado en forma parcial, para ello los entrenadores deben trabajar mucho, ya que es la base para obtener una buena técnica deportiva. Es por ello que los entrenadores, dentro de los procesos de entrenamiento deben trabajar las capacidades coordinativas y los fundamentos tácticos en forma conjunta, con el objetivo de alcanzar la excelencia deportiva.

**¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y técnicas del fútbol para los deportistas de las categorías sub 15 y sub 16?**

Se considera que la mayoría de entrenadores investigados, indican que siempre la aplicación de talleres ayudará capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos, en menor porcentaje está la alternativa casi siempre. Al respecto se manifiesta que se debe trabajar por medio de talleres con el propósito de mejorar estas capacidades y los fundamentos tácticos ofensivos.

#### **4.11 Fuentes de información**

##### **4.11.1 Glosario de términos**

**Anaeróbico.-** Una forma de ejercicio físico (gimnasia).No involucra respiración, ejercicios que no generan aumento en el ritmo respiratorio (halterofilia, yoga, etc.)

**Cuantitativo** hace referencia de cantidades.

**Desarrollo.-** Proceso de transformación de una cualidad, que contribuye a perfeccionar a un individuo, ya sea mental o social.

**Desplazamiento:** Es el movimiento para trasladarse de un lugar a otro, o sustitución de una persona en el cargo, puesto o lugar que ocupa.

**Elasticidad:** Se utiliza para hacer referencia a aquella capacidad de la física que permite que algunos elementos cambien su forma.

**Energético:** está relacionado con la capacidad de generar movimiento o lograr la transformación de algo.

**Esfuerzo:** Empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades.

**Estrategia.-** Es una guía de acción que orienta a la obtención de ciertos resultados. Debe estar fundamentada en un método, contener técnicas, procesos y procedimientos.

**Fisiología:** es la ciencia cuyo objeto de estudio son las funciones de los seres orgánicos la fisiología es la ciencia cuyo objeto de estudio son las funciones de los seres orgánicos.

**Frecuencia.-** Repetición de un acto o suceso de manera habitual. Se denomina frecuencia a la repetición menor o mayor de un suceso.

**Fuerza.-** Es la capacidad de un músculo para superar resistencias, mover pesos u obstáculos externos o internos, mediante su contracción muscular.

**Individual.-** Es característico de la personalidad de un individuo.

**Musculatura.-** Conjunto y disposición de los músculos del cuerpo.

**Reacción.-** Acción de un cuerpo sujeto a la acción que otro ejerce en sentido contrario. Acción provocada por otra y de efectos contrarios a ella.

**Rendimiento.-** La idea rendimiento refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue.

**Sistema.-** Un sistema es un conjunto de partes o elementos organizados y relacionados que interactúan entre sí para lograr un objetivo.

**Test.-** Test es una palabra inglesa aceptada por la Real Academia Española (RAE). Este concepto hace referencia a las pruebas destinadas a evaluar conocimientos, aptitudes o funciones.

#### **4.11.2 Referencias bibliográficas**

Aguado Manuel (2006) Enseñanza táctica del fútbol Barcelona España Mcsport

Barta Ana (2002) 1000 ejercicios y juegos de gimnasia correctiva Barcelona España  
Paidotribo

Bangsbo Jens (2006) Jugar fútbol en ataque Barcelona España Paidotribo

Benedek Endré (2001) Fútbol Infantil Barcelona España Paidotribo

Bompa Tudor (2005) Entrenamiento para jóvenes deportistas Barcelona España  
Editorial Hispanoeuropea

Bruggemann Detlev (2004) Entrenamiento para niños y jóvenes de fútbol Barcelona  
España Paidotribo

Carmona Joana (2005) Fútbol 250 ejercicios de entrenamiento deportivo Barcelona  
España Paidotribo

Cañizares José (2017) Como mejorar el aprendizaje motor de tu hijo Sevilla España  
Wanceulen Editorial Deportiva

Conde Manuel (2006) Ejercicios técnico tácticos con finalización Madrid España  
MCsport

Cometti Gilles (2002) La preparación física en el fútbol Barcelona España Paidotribo

Díaz Jordi (2000) La enseñanza aprendizaje para las habilidades y destrezas motrices  
básicas Barcelona España Inde Publicaciones

Ferrer Nacho (2013) Fútbol Base Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva

- Guerrero Jesús (2006) Iniciación táctica del fútbol sala Sevilla España Wanceulen  
Editorial Deportiva S.A
- Guimanes Toninho (2002) El sistema, la táctica y los jugadores San José Costa  
Rica Universidad Estatal a distancia
- Hernández Juan (2004) La evaluación de la educación física Barcelona España  
Editorial GRAO
- Izquierdo Mikel (2008) Biodinámica y bases neuromusculares de la actividad física  
y el deporte Madrid España Editorial Médica panamericana S.A
- Martín Dietrich (2001) Manual de Metodología del entrenamiento deportivo  
Barcelona España Paidotribo
- Mora Juan (2008) Visión actual de la Psicología del deporte Sevilla España  
Wanceulen Editorial Deportiva
- Pacheco Rui (2004) La enseñanza y el entrenamiento del fútbol Barcelona España  
Paidotribo
- Serrano Miguel (2009) Como dirigir un partido de fútbol España Argazki Press
- Tibostone Francesco (2001) Compendio de gimnasia correctiva Barcelona España  
Paidotribo
- Tico Jordi (2005) 1013 ejercicios y juegos polideportivos Barcelona España  
Paidotribo
- Urbano José (2008) Fundamentos técnicos del fútbol sala Sevilla España Wanceulen  
Editorial deportiva



Vargas René (2007) Diccionario de Teoría y metodología del entrenamiento deportivo México Universidad Autónoma de México

Vásquez Santiago (2001) Ataque en el fútbol Barcelona España Paidotribo

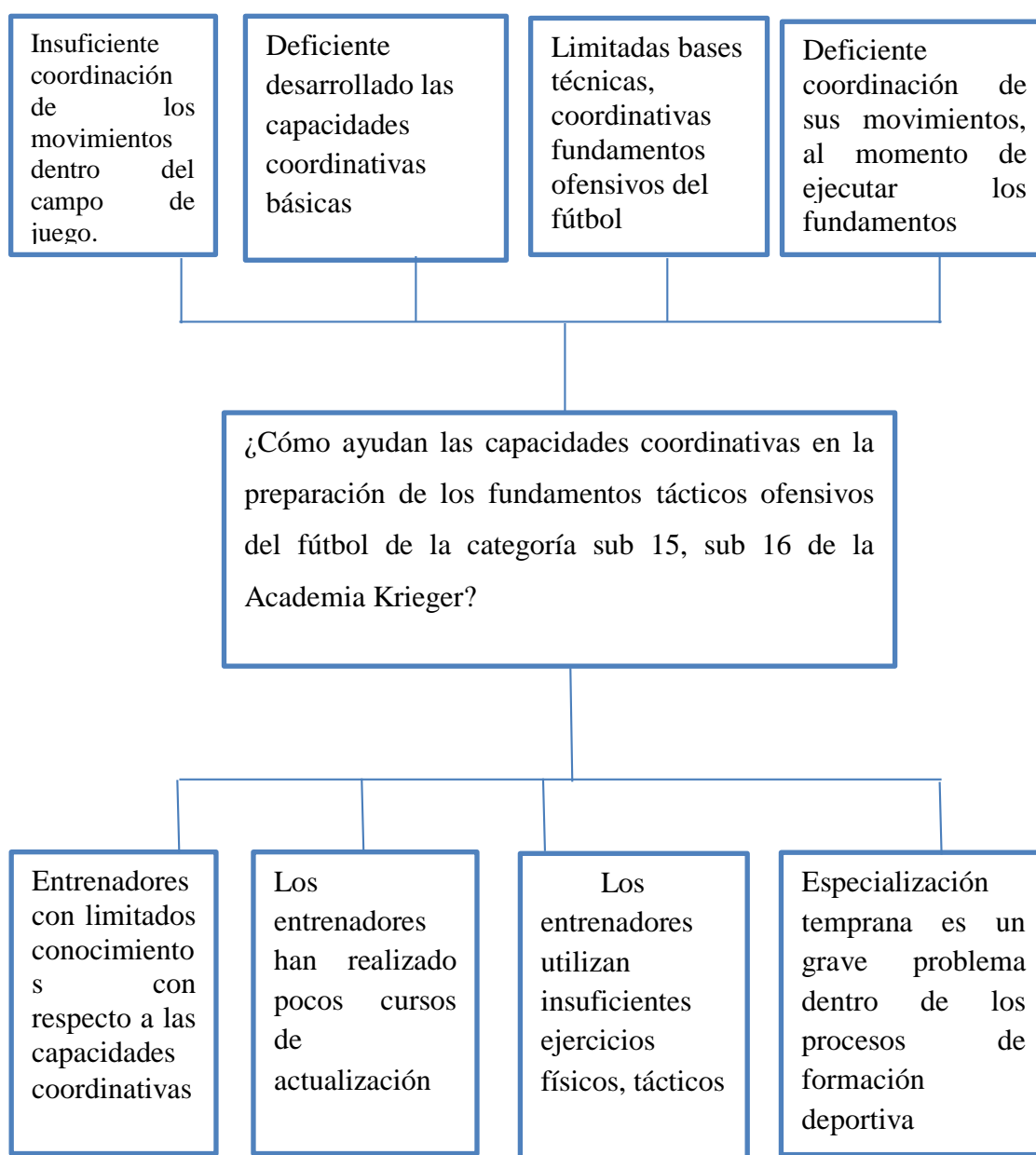
Wanceulen Antonio (2005) Fútbol Sevilla España Wanceulen Editorial Deportiva S.A

Weineck Jurden (2005) Entrenamiento Total Barcelona España Paidotribo

Zeeb Gerharad (2004) Manual del entrenador de fútbol Barcelona España Paidotribo

# ANEXOS

## Anexo 1 Árbol de problemas



**Anexo 2 Matriz de coherencia**

EL PROBLEMA	OBJETIVO GENERAL
¿Cómo ayudan las capacidades coordinativas en la preparación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger?	Determinar cómo ayudan las capacidades coordinativas en la preparación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger
INTERROGANTES DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
<p>¿Cuál es el nivel de las capacidades coordinativas que poseen los deportistas de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger</p> <p>¿Cuál es el nivel de los fundamentos tácticos ofensivos de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger, mediante una ficha de observación para detectar fortalezas y debilidades de los deportistas</p> <p>¿La aplicación de una propuesta alternativa de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y técnicas del fútbol para los deportistas de las categorías sub 15 y sub 16?</p>	<p>Evaluar las capacidades coordinativas de los deportistas de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger</p> <p>Valorar los fundamentos tácticos ofensivos de la categoría sub 15, sub 16 de la Academia Krieger, mediante una ficha de observación para detectar fortalezas y debilidades de los deportistas</p> <p>Elaborar una propuesta alternativa de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y técnicas del fútbol para los deportistas de las categorías sub 15 y sub 16.</p>

**Autor: Holguer Carrillo**

**Anexo 3 Matriz categorial**

Concepto	Categorías	Dimensiones	Indicadores
La preparación de las capacidades coordinativas son muy importantes debido a que a los jugadores se les ve más hábiles cuando están ejecutando los fundamentos tacticos individuales .	Capacidades coordinativas	Generales o básicas	Regulación del movimiento
			Adaptación
			Cambios motrices
		Especiales	Orientación
			Equilibrio
			Reacción
			Ritmo
			Anticipación
			Diferenciación
			Acoplamiento
		Complejas	Aprendizaje motor
			Agilidad
La cuestión táctica que nos planteamos se sitúa en el ámbito ofensivo y consiste en las diferentes formas de salida del balón del equipo en posesión del mismo ante un pressing a las tres cuartas partes del campo del equipo del adversario	Fundamentos ofensivos del fútbol	Principios ofensivos individuales	Desmarque
			Desdoblamiento
			Permutas
			Vigilancia
			Temporalizaciones
			Entrada
			Carga
			Intercepciones
		Principios ofensivos colectivos	Ataques
			Contraataques
			Conservación del balón
			Control del juego
			Ritmo de juego
			Cambio de ritmo
			Velocidad en el juego
			Progresión en el juego
			Paredes

**Autor: Holguer Carrillo**

#### Anexo 4 Matriz de relación

Objetivos del diagnóstico	Dimensiones	Indicadores	Técnicas	Fuentes de información
<b>Evaluar.</b>	Generales o básicas	Regulación del movimiento	Encuesta  Test	Deportistas
		Adaptación		
		Cambios motrices		
	Especiales	Orientación		
		Equilibrio		
		Reacción		
		Ritmo		
		Anticipación		
		Diferenciación		
		Acoplamiento		
	Complejas	Aprendizaje motor		
		Agilidad		
<b>Valorar</b>	Principios ofensivos individuales	Desmarque	Ficha de Observación	Deportistas
		Desdoblamiento		
		Permutas		
		Vigilancia		
		Temporalizaciones		
		Entrada		
		Carga		
		Intercepciones		
	Principios ofensivos colectivos	Ataques		
		Contraataques		
		Conservación del balón		
		Control del juego		
		Ritmo de juego		
		Cambio de ritmo		
		Velocidad en el juego		
		Progresión en el juego		
		Paredes		

**Autor: Holguer Carrillo**

## Anexo 5 Encuesta a los entrenadores



### UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

### FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

### INSTRUMENTO DIRIGIDO A LOS ENTRENADORES

El presente cuestionario ha diseñado para determinar como incide las capacidades coordinativas la aplicación de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol en los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017. Le solicitamos responder con toda sinceridad, ya que de su colaboración depende el éxito, para formular una propuesta de solución al problema planteado, desde ya le anticipo mi sincero agradecimiento.

#### Pregunta N° 1

**1.- ¿Cuál es su formación académica para ser entrenador de futbol?**

Maestría	Licenciatura	Tecnología	Estudiantes

**2. ¿Indique el nivel de importancia que tiene el proceso de enseñanza de los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol?**

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

**3.- ¿En el entrenamiento con qué frecuencia usted trabaja los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**4.- ¿En su planificación que tiempo dedica para trabajar los fundamentos ofensivos con los deportistas?**

50 min	35 min	25 min	15 min

**5.- ¿Cree usted que es necesario que sus deportistas de la categoría sub 15, sub 16 tengan conocimiento sobre la teoría de los fundamentos tácticos ofensivos ?**

Muy necesario	Necesario	Poco necesario	Nada necesario

**6.- ¿Cuánto conoce usted sobre las fases iniciación deportiva?**

Mucho	Poco	Básico	Nada

**7.- ¿Cada que tiempo trabaja las capacidades coordinativas?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**8.- ¿Usted evalúa las capacidades coordinativas en el proceso de entrenamiento?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**9.- ¿De las siguientes capacidades coordinativas cuál de ellas son las más importantes?**

Acoplamiento	Anticipación	Reacción	

**10.- ¿En qué porcentaje usted trabaja las capacidades coordinativas en las sesiones de entrenamiento?**

10 a 24%	25 a 49%	50 a 74%	76 a 100%

**11.- ¿Cada que tiempo evalúa los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca



**12.- ¿Lleva una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de las capacidades coordinativas?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**13.- ¿Lleva una ficha de evaluación, control y seguimiento acerca de los fundamentos tácticos ofensivos?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**14.- ¿Considera importante que el autor de trabajo de grado elabore talleres de capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos?**

Muy importante	Importante	Poco importante	Nada importante

**15.- ¿Según su criterio la aplicación de talleres ayudará capacidades coordinativas y de los fundamentos tácticos ofensivos?**

Siempre	Casi siempre	Rara vez	Nunca

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

## Anexo N° 6 Ficha de observación



**Datos informativos:**

**Institución:**

**Nombre del deportista:**

**Fecha:**

Capacidades coordinativas	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Orientación en el campo de juego									
Mantiene el equilibrio									
Reacción adecuadamente									
Mantiene el ritmo de juego									
Se anticipa adecuadamente									
Se acopla rápidamente									
Muestra agilidad									

**Autor: Holguer Carrillo**

Fundamentos ofensivos	Valoración								
	Cuantitativa	4		3		2		1	
	Cualitativa	S	%	CS	%	RV	%	N	%
Desmarque									
Permutas									
Vigilancia									
Carga									
Intercepciones									
Ataques									
Contraataques									
Control del juego									
Ritmo de juego									
Velocidad en el juego									
Paredes									

**Autor: Holguer Carrillo**

**Anexo N° 7 Certificados de la institución**

**ACADEMIA DE FUTBOL KRIEGER**

Tulcan, 06 de julio de 2017

**CERTIFICADO**

Cerfitico que el Sr. **Carrillo Mena Holguer German** con CC: **0401269287**. realizo la aplicaci3n de las T3cnicas de Investigaci3n acerca de. "Las capacidades coordinativas y su incidencia en la aplicaci3n de los fundamentos t3cticos ofensivos del f3tbol en los deportistas de la categor3a sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulc3n en el a3o 2017.

La mencionada investigaci3n se bas3 en las siguientes acciones:

- 1.- Aplicaci3n de una encuesta a los entrenadores de la provincia del Carchi de las diferencias escuelas de futbol; recopilaci3n de resultados, analisis conclusiones y recomendaciones.
- 2.- Registro de fichas de observaci3n sobre las capacidades coordinativas y los fundamentos t3cticos ofensivos del futbol en los deportistas de la Academia krieger de la ciudad de tulc3n.

Es cuanto puedo certificar el interesado podra hacer uso de la misma

Atentamente,  
  
Ing. Gabriela Bustos  
Coordinadora de la Academia  
de futbol "KRIEGER"



Estadio olímpico  
Cel. 0988387609, 0989861452, 0994144245, 0981002495  
Tulc3n-Ecuador

**ACADEMIA DE FUTBOL KRIEGER**

Tulcan, 06 de julio de 2017

**CERTIFICADO**

Cerfitico que el Sr. **Carrillo Mena Holguer German** con CC: 0401269287. realizo la socialización de la propuesta de su tesis que consiste en la aplicar una guía didáctica de ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas y los fundamentos tácticos ofensivos del fútbol. En los deportistas de la categoría sub 15 sub 16 de la Academia Krieger de la ciudad de Tulcán en el año 2017.

Es cuanto puedo certificar el interesado podra hacer uso de la misma.

Atentamente.

Ing. Gabriela Bustos

Coordinadora de la Academia  
de futbol "KRIEGER"



Estadio olímpico

Cel. 0988387609, 0989861452, 0994144245, 0981002495

Tulcán-Ecuador

# URKUND

## Urkund Analysis Result

**Analysed Document:** Trabajo HOLGUER listo.docx (D31645376)  
**Submitted:** 10/24/2017 10:02:00 PM  
**Submitted By:** flakocarrillo7@yahoo.es  
**Significance:** 3 %

### Sources included in the report:

TESIS FINAL GLORIA DERMA VEGA VERDEZOTO.docx (D22465721)  
 TESIS MARLON CADENA.docx (D17372468)  
 tesis-urkund-31-03-2017 mcc.docx (D27496643)  
 Urkund Report - TESIS MARLON CADENA.docx (D17372468) (1).pdf (D17425084)  
<http://www.efdeportes.com/efd151/ejercicios-para-las-capacidades-coordinativas.htm>

### Instances where selected sources appear:

13

NOMBRE DEL ALUMNO		TELÉFONO MÓVIL		E-MAIL	
<p><b>DETALLES DE LA OBRA</b></p> <p><b>TÍTULO:</b> LAS ACTIVIDADES COORDINATIVAS Y SU APLICACIÓN EN LA APLICACIÓN DE LOS EJERCICIOS TÁCTICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB-14 DE LA ACADEMIA KRÍOGEN DE LA CIUDAD DE NECA EN EL AÑO 2017.</p> <p><b>AUTOR (S):</b> CRISTÓBAL TORRES</p> <p><b>FECHA DE ENTREGA:</b> 2017/11/01</p> <p><b>FECHA DE ENTREGA DE LA OBRA:</b></p> <p><b>FECHA DE ENTREGA:</b> <input type="checkbox"/> PAGADO <input type="checkbox"/> PAGADO</p> <p><b>FECHA DE ENTREGA DE LA OBRA:</b> <input type="checkbox"/> PAGADO <input type="checkbox"/> PAGADO</p> <p><b>FECHA DE ENTREGA DE LA OBRA:</b> <input type="checkbox"/> PAGADO <input type="checkbox"/> PAGADO</p> <p><b>FECHA DE ENTREGA DE LA OBRA:</b> <input type="checkbox"/> PAGADO <input type="checkbox"/> PAGADO</p>					





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE  
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

**1. IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA**

La Universidad Técnica del Norte dentro del proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información:

DATOS DE CONTACTO			
<b>CÉDULA DE IDENTIDAD:</b>	0401269287		
<b>APELLIDOS Y NOMBRES:</b>	Carrillo Mena Holguer German		
<b>DIRECCIÓN:</b>	Tulcán, urbanización IEOS		
<b>EMAIL:</b>	flakocarrillo7@yahoo.es		
<b>TELÉFONO FIJO:</b>	2246072	<b>TELÉFONO MÓVIL</b>	0988387609

DATOS DE LA OBRA	
<b>TÍTULO:</b>	LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 15 SUB 16 DE LA ACADEMIA KRIEGER DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017.
<b>AUTOR (ES):</b>	Carrillo Mena Holguer German
<b>FECHA: AAAAMMDD</b>	2017/11/01
SOLO PARA TRABAJOS DE GRADO	
<b>PROGRAMA:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> PREGRADO <input type="checkbox"/> POSGRADO
<b>TÍTULO POR EL QUE OPTA:</b>	Licenciado en Entrenamiento Deportivo
<b>ASESOR /DIRECTOR:</b>	MSc. Fabián Yépez

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE****CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO  
A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

Yo, Carrillo Mena Holguer German, con cédula de identidad Nro. 0401269287 manifiesto mi voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor (es) de la obra o trabajo de grado titulado: **LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU INCIDENCIA EN LA APLICACIÓN DE LOS FUNDAMENTOS TÁCTICOS OFENSIVOS DEL FÚTBOL EN LOS DEPORTISTAS DE LA CATEGORÍA SUB 15 SUB 16 DE LA ACADEMIA KRIEGER DE LA CIUDAD DE TULCÁN EN EL AÑO 2017** que ha sido desarrollada para optar por el Título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

Ibarra, al 01 día del mes de noviembre de 2017

(Firma) .....

Nombre: Carrillo Mena Holguer German

Cédula: 0401269287

## 2. AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

Yo, Carrillo Mena Holguer German, con cédula de identidad Nro. 0401269287, en calidad de autor (es) y titular (es) de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión; en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

## 3. CONSTANCIAS

El autor (es) manifiesta (n) que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es (son) el (los) titular (es) de los derechos patrimoniales, por lo que asume (n) la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá (n) en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, al 01 día del mes de noviembre de 2017

## EL AUTOR:

(Firma).....

Nombre: Carrillo Mena Holguer German  
C.C. 0401269287



## Anexo N° 8 Fotografías



Fuente: Holguer Carrillo



Fuente: Holguer Carrillo

Plantilla dirigida por el Entrenador  
Roberto García





**Fuente: Holguer Carrillo**



**Fuente: Holguer Carrillo**



**Fuente: Holguer Carrillo**



**Fuente: Holguer Carrillo**



**Fuente: Holguer Carrillo**



**Fuente: Holguer Carrillo**



**Fuente: Holguer Carrillo**





**Fuente: Holguer Carrillo**



**Fuente: Holguer Carrillo**



**Fuente: Holguer Carrillo**